



UTZO
Trebnje

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2019/2020
Program dela za študijsko leto 2020/2021

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

Poročilo o delu v študijskem letu 2019/2020
Program dela za študijsko leto 2020/2021

GLASILO UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TREBNJE

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

Zanj: Patricija Pavlič

Leto: 2020

Uredništvo:

Patricija Pavlič
Martina Podlesnik
Milica Korošec
Silva Mežnar
Marija Mežnaršič

Lektoriranje:

Kristina Gregorčič

Viri fotografij in slik:

osebni arhivi udeležencev in animatorjev UTŽO Trebnje, arhiv
CIK Trebnje in spletni viri

Oblikovanje:

Lucija Škrabec

Oblikovanje naslovnice:

Meta Gabrijel

Tisk: ALFAGRAF TISKARNA d. o. o., Ivančna Gorica

Naklada: 300 izvodov

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje Telefon: 07/34 82 100, telefaks: 07/34 82 102 Spletna stran: www.ciktrebnje.si Elektronski naslov: info@ciktrebnje.si

Copyright: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, Trebnje
2020. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

Organi Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje

a) Predsednica upravnega odbora:

Milica Korošec

Silva Mežnar, namestnica predsednice

b) Upravni odbor:

Martina Podlesnik – predstavnica CIK Trebnje

Silva Mežnar – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Marija Mežnaršič – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Stanka Jurak – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Trebnje

Ana Popit – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine Mirna

Milica Korošec – predstavnica članov UTŽO Trebnje iz Občine

Mokronog - Trebelno

Viktor Uhan – predstavnik članov UTŽO Trebnje iz Občine Šentrupert

c) Zbor članov:

vsi člani UTŽO Trebnje

KAZALO VSEBINE

1. ZAHVALA.....	7
2. NAGOVOR PREDSEDNICE	8
3. POROČILO O DELU UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2019/2020	10
3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED.....	10
4. ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE.....	12
5. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2019/2020.....	15
5.1 VSAK TOREK V MESECU.....	15
5.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2019/2020 IN NJIHOVA VSEBINA	15
5.3 POPOTNE MALHE – STROKOVNE ESKURZIJE	18
5.4 KROŽKI UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2019/2020.....	19
5.5 SREDINO MESEČNO POHODNIŠTVO	21
6. ČAS KORONAVIRUSNE BOLEZNI COVID-19	22
7. POROČILA KROŽKOV	24
7.1 ANGLEŠČINA II	24
7.2 ANGLEŠČINA III	25
7.3 ANGLEŠČINA VI – BREZE.....	26
7.4 ANGLEŠČINA VIII – BUČKE	27
7.5 ANGLEŠČINA X – PIONIRJI	28
7.6 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ	29
7.7 FRANCOŠČINA – ZAČETNI TEČAJ	29
7.8 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE	30
7.9 KLEKLJARSKI KROŽEK – NADALJEVALNI	31
7.10 KALIGRAFIJA – ZAČETNI IN NADALJEVALNI TEČAJ	32
7.11 VOKALNO-INSTRUMENTALNA SKUPINA BRENKICE	33
7.12 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	35
7.13 PLESNA SKUPINA AJDA.....	36
7.14 PLESNA SKUPINA MAVRICA	37
7.15 ZDRAVA REKREACIJA I IN II	38
7.16 NORDIJSKA HOJA	39
7.17 POHODNIŠKI KROŽEK.....	40
a) POHOD PO KRPAHOVI POTI	40
b) MARTINOV POHOD V GORIŠKA BRDA.....	43
c) POHOD OD MIRNE PREKO DEBENCA DO GALAKSIJE.....	45
d) POHOD PO VORANČEVI POTI (DRUGI DEL) OD SLANČJEGA VRHA DO PIJANE GORE	46
e) VELIKOLAŠKA KULTURNA POT: LEVSTIK, STRITAR, TRUBAR (JAVORŠEK)	48
f) POHOD PO VALVASORJEVI KROŽNI POTI	51
7.18 ZAČETNI RAČUNALNIŠKI KROŽEK	53
7.19 NADALJEVALNI RAČUNALNIŠKI KROŽEK	53
7.20 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG	54
7.21 ROČNA DELA MIRNA	55
7.22 REKREACIJA MIRNA.....	56
7.23 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT	56
7.24 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS	58
7.25 SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC	61
8. POPOTNE MALHE	63
8.1 HRVAŠKO ZAGORJE	63
8.2 DOBREPOLJE IN TRUBARJEVA DEŽELA	65

9.	NA POT Z ODGOVORNOSTJO.....	67
10.	DRUGE AKTIVNOSTI	69
10.1	POČASTILI SMO	69
a)	OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU.....	69
b)	OB MEDNARODNEM DNEVU ŽENA IN MATERINSKEM DNEVU	69
c)	ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA	70
11.	PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2020/2021	71
12.	ČLANI PIŠEJO	73
13.	CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA TREBNJE IN VEČGENERACIJSKI CENTER DOLENJSKE IN BELE KRAJINE – VGC MARELA	79
13.1	PROGRAM DELA CMU TREBNJE IN VGC MARELA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2020/2021.....	81

1. ZAHVALA

Veliko podpore za naše uspešno delovanje nam nudijo:

Občina Trebnje, Občina Mokronog - Trebelno, Občina Šentrupert, Občina Mirna ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, Dom starejših občanov Trebnje, osnovne šole Mokronog, Mirna, Trebnje in Šentrupert, Center za krepitev zdravja – Zdravstveni dom Trebnje, društvi upokojencev Mirna in Mokronog - Trebelno, Izletniška kmetija Kazina iz Šentlovrenca in Župnija Šentrupert. Vsem se za podporo in pomoč iskreno zahvaljujemo.

Za sodelovanje se zahvaljujemo tudi Glasbeni šoli Trebnje in Vrtcu Mavrica Trebnje, ki nas vseskozi spremljata in bogatita kulturne dogodke na naših srečanjih.

Zahvala velja tudi tistim, ki jih tu nismo našeli, a bi bilo naše delo brez njihove podpore težje.

2. NAGOVOR PREDSEDNICE

Drage članice in člani UTŽO Trebnje!

Izobraževalna dejavnost naše Univerze je bogata, zanimiva in polna lepih doživetij. To dokazuje tudi vsebina našega letošnjega poročila, ki je izšlo kljub posebnim razmeram ob epidemiji bolezni covid-19, ki smo se jim morali prilagoditi. Delovanje posameznih krožkov, njihove zanimive dejavnosti in spremljevalne dogodke so opisali udeleženci, ki so vse skupaj doživeli.

Študijsko leto smo začeli v torek, 1. oktobra 2019, v dvorani Osnovne šole dr. Pavla Lunačka Šentrupert. Začetek študijskega leta je bil za nas spet nepozabno doživetje, saj smo se po dolgi počitnici ponovno srečali. Vsak torek je za nas poseben dan v tednu, ker se na delavnicah srečamo s prijatelji, z znanci in s predavatelji ter skupaj vedno izvemo kaj novega. Prvi torek v oktobru 2019 nam je dal veliko veselja in pozitivne energije za novo študijsko leto. V kulturnem delu programa tega dneva so nas s svojim nastopom razveselile Brenkice, vokalno-instrumentalna skupina naše Univerze. V nadaljevanju so se predstavile plesne skupine Nasmeh, Ajda in Mavrica. Kulturni program so popestrili učenci 3. razreda Osnovne šole dr. Pavla Lunačka Šentrupert z igro Pri čebelarju. Veseli in zadovoljni ljudje so uspešni, imajo manj težav z zdravjem, zato se v okviru UTŽO Trebnje vedno radi družimo. Nekaj vzpodbud za nadaljnje delo so nam v svojih nagovorih dali predstavniki občin Trebnje, Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Mirna.

Udeleženci krožkov smo na srečanjih med študijskim letom delali zavzeto in uspešno, kar dokazujejo izdelki, ki so bili predstavljeni na razstavah UTŽO Trebnje, ob drugih priložnostih in v pričujočem poročilu.

Številčno najbolj obiskan je še vedno pohodniški krožek, saj so pohodniške poti med drugim namenjene tudi izobraževanju: udeleženci na njih spoznavajo naravne in kulturne znamenitosti posameznih slovenskih krajev.

V tem študijskem letu, ki je bilo zaradi preprečevanja okužb s koronavirusom za dva meseca krajše od prejšnjih, smo izvedli dve od štirih načrtovanih strokovnih ekskurzij oziroma Popotnih malh. Oba strokovna izleta je vodila gospa Maja Kos. Zahvaljujem se ji za strokovno vodenje in prijazno sodelovanje.

V tem študijskem letu je delovalo 26 krožkov. Pri vseh smo uspeli doseči vsaj 40-odstotno sofinanciranje dejavnosti. Razveseljivo je tudi to, da so novi in nekateri že ustaljeni krožki polno zaživeali.

V Tednu medgeneracijskega učenja smo se še tesneje povezali z mladimi. Sicer pa so potekale najrazličnejše oblike sodelovanja s šolami in z vrtci v posameznih občinah.

Na novoletnem srečanju v Domu starejših občanov Trebnje smo se spomnili vseh članov, ki so v letu 2019 praznovali okroglo obletnico rojstva. Ob tej priložnosti smo jim izročili darila udeleženk Likovno-ustvarjalnega krožka Trebnje. V kulturnem programu so sodelovali otroci iz Podružnične šole Šentlovrenc z igro Živali pri babici Zimi in plesna skupina Mavrica.

Ob počastitvi kulturnega praznika smo k sodelovanju povabili gospoda Jožeta Zupana, ki je vodil pogovor z dr. Slavko Kavčič, rojeno na Grmadi pri Trebnjem, z Jožico Miklič, ekonomistko in gospodarstvenico, ki izhaja z Lukovka pri Trebnjem, in z dr. Janezom Gabrijelčičem, doktorjem ekonomskih znanosti in očetom Rastoče knjige.

Kulturni program smo pripravili tudi ob počastitvi mednarodnega dneva žena in materinskega dneva. Nastopili so otroci iz Vrtca Mavrica Trebnje. Gospa Maja Kos je na pogovor povabila dr. Ignacijo Friedl Jarc, urednico pri Slovenski matici.

Univerza za tretje življenjsko obdobje Trebnje je vse bolj prepoznavna med občani vseh štirih občin in v širši okolici, kar me veseli. Pomemben dejavnik naše prepoznavnosti v širšem slovenskem prostoru je tudi članstvo v Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje. Ta deluje v obče dobro ob upoštevanju svojega poslanstva, ki jeboljšanje življenja starejših in širše skupnosti na temelju izobraževanja in kulture. Izobraževalni program so nam pomagale uresničiti občine Mirna, Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Trebnje, za kar se jim iskreno zahvaljujem. Nekaj denarnih sredstev smo pridobili tudi na razpisu Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport.

Za konstruktivno sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi letnega študijskega programa se zahvaljujem tudi članom Upravnega odbora UTŽO Trebnje, gospe Patriciji Pavlič – direktorici CIK Trebnje, Martini Podlesnik in drugim delavkam CIK Trebnje.

Še posebej se zahvaljujem mentorjem in animatorjem, ki oblikujejo naše krožke. Hvala tudi vam, drage članice in člani UTŽO Trebnje, za obiske na delavnicah, za aktivno sodelovanje v krožkih in drugih oblikah druženja. Tako številčnih obiskov in tako dobrega sodelovanja si želim tudi v bodoče.

Milica Korošec, predsednica UTŽO Trebnje

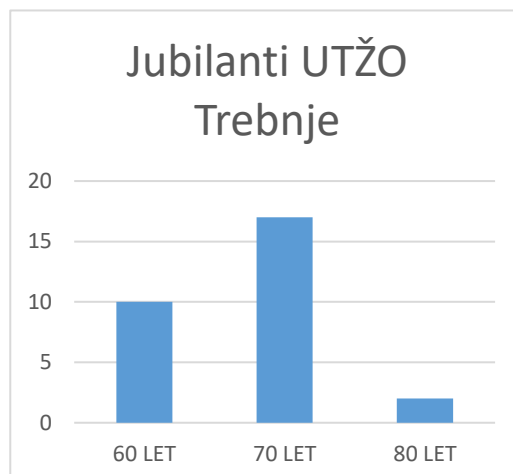
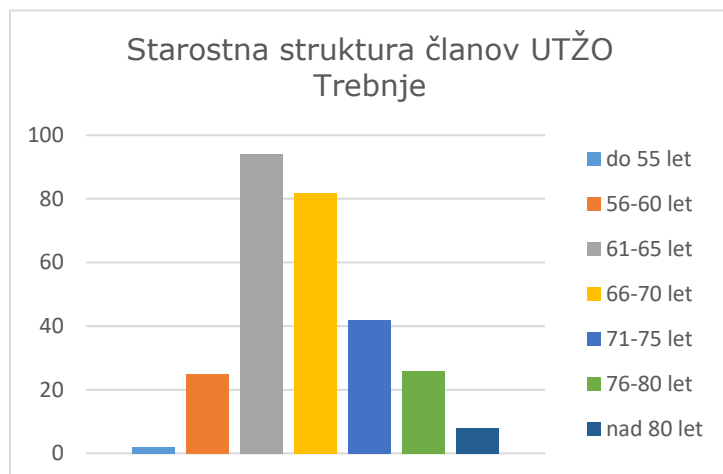
3. POROČILO O DELU UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2019/2020

3.1 STATISTIČNI DROBNOGLED

V študijskem letu 2019/2020 je članstvo v UTŽO Trebnje sklenilo 274 oseb. Tudi letos so prevladovalе udeležēenke, saj je bilo vpisanih članic kar 226, članov pa 48.

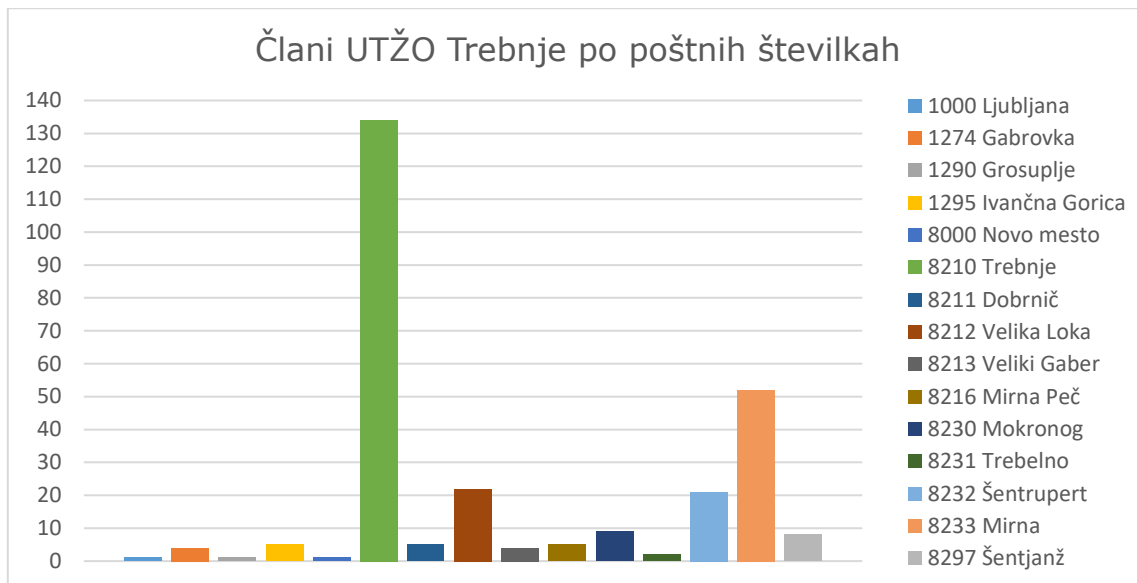


Povprečna starost članov¹ je bila 67 let. Največ članov je bilo starih med 61 in 65 let. V letošnjem letu je svoj okrogli jubilej slavilo 28 članov, od tega jih je 10 praznovalo 60. rojstni dan, 17 jih je dopolnilo 70 let, 2 pa sta praznovala 80 let.

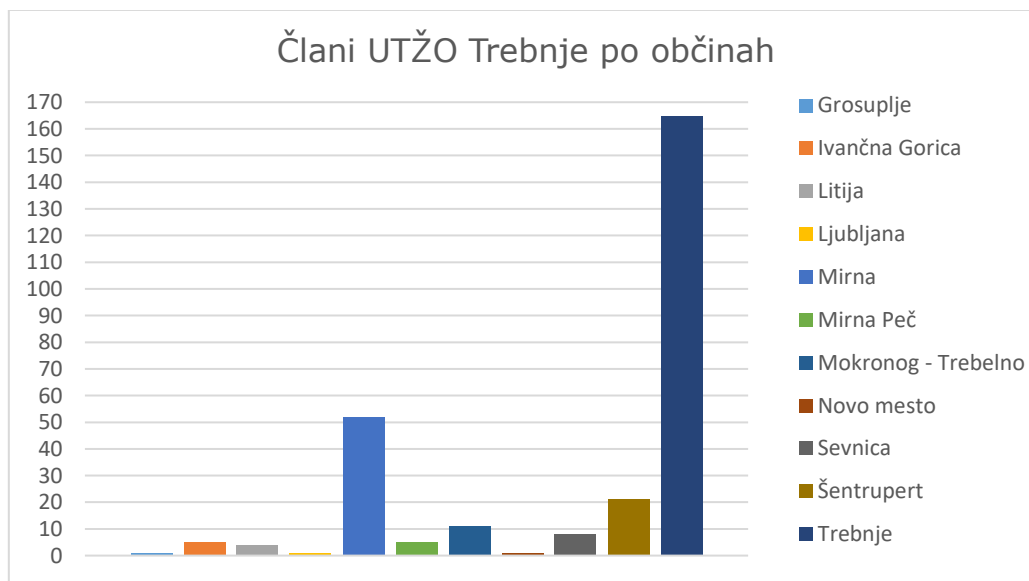


¹ V Glasilu Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje so moške slovnične oblike rabljene generično za oba spola.

Iz spodnjega grafa lahko razberemo, da skoraj polovica članov UTŽO Trebnje prihaja iz trebanjskega poštne okolja, sledijo pa udeleženci iz poštne okolja Mirna, Velika Loka, Šentrupert, Mokronog, Šentjanž ...



V grafu z naslovom *Člani UTŽO Trebnje po občinah* je prikazano število članov po posameznih občinah. Največ članov, kar 60,2 %, je prihajalo iz Občine Trebnje, 19,0 % jih je prihajalo iz Občine Mirna, 7,66 % iz Občine Šentrupert, 4,0 % iz Občine Mokronog - Trebelno, 9,14 % pa iz drugih občin (Ivančna Gorica, Mirna Peč, Sevnica ...).



4. ZADOVOLJSTVO ČLANOV – REZULTATI ANKETE

Tudi v letošnjem letu smo – tako kot vsako leto – želeli spremljati kakovost in zadovoljstvo naših članov. Zastavili smo si cilj, da bomo analizirali zadovoljstvo članov z izvedbo torkovih delavnic, kot tudi delo Upravnega odbora UTŽO Trebnje in delavcev CIK Trebnje. Tako se lahko iz leta v leto nadgrajujemo in izpopolnjujemo.

Zaradi zdravstvenih razmer, nastalih ob epidemiji bolezni covid-19, nam ni uspelo izvesti analize dela Upravnega odbora UTŽO Trebnje in delavcev CIK Trebnje. Ker želimo pridobiti čim bolj točne in celostne podatke o zadovoljstvu članov z našim delom, smo se odločili, da bomo analizo izvedli ob otvoritvi novega študijskega leta, oktobra 2020.

Anketne vprašalnike o zadovoljstvu z izvedbo in vsebino torkovih delavnic smo našim članom razdelili po koncu vsake delavnice. Spraševali smo jih o zadovoljstvu s temo delavnice in predavateljem, obenem pa smo jih povprašali po novih predlogih za vsebine delavnic v naslednjem študijskem letu.

Velika večina udeležencev je bila s predavatelji in z vsebinami delavnic zelo zadovoljna oziroma zadovoljna. Z anketami smo pridobili tudi veliko idej za delavnice v novem študijskem letu.

1. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Kdaj je čas za pisanje oporoke?	☐ bil sem zelo zadovoljen	42	80,8
	☐ bil sem zadovoljen	10	19,2
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Staša Lepej (8. 10. 2019)	☐ bil sem zelo zadovoljen	12	24,0
	☐ bil sem zadovoljen	38	76,0
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0
2. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Tibet	☐ bil sem zelo zadovoljen	19	40,4
	☐ bil sem zadovoljen	28	59,6
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Olga Pust (15. 10. 2019)	☐ bil sem zelo zadovoljen	31	67,4
	☐ bil sem zadovoljen	15	32,6
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0
3. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Kaj jesti za razvoj, zdravje, odpornost?	☐ bil sem zelo zadovoljen	31	62,0
	☐ bil sem zadovoljen	19	38,0
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
mag. Mojca Vozel (22. 10. 2019)	☐ bil sem zelo zadovoljen	35	72,9
	☐ bil sem zadovoljen	13	27,1
	☐ nisem bil zadovoljen	0	0

4. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Spoznajmo preteklost naših družin	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	23 13 3	59,0 33,3 7,7
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
mag. Violeta Irgl (5. 11. 2019)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	24 14 3	58,5 34,2 7,3
5. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Gorski kotar	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	41 4 0	91,1 8,9 0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Alenka Veber (12. 11. 2019)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	40 2 0	95,2 4,8 0
6. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Zvišana raven maščob v krvi	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	50 13 0	79,4 20,6 0
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
predstavniki CKZ Trebnje (19. 11. 2019)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	50 13 0	79,4 20,6 0
7. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Moč tišine: kako z meditacijo umiriti um	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	12 33 1	26,1 71,7 2,2
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Anton Žižek (3. 12. 2019)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	15 31 0	32,6 67,4 0
8. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
S kolesom med Bukarešto in Ženevskim jezerom	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	9 27 1	24,3 73,0 2,7
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Andrej Morelj (10. 12. 2019)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	11 24 2	29,7 64,9 5,4
9. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Zdravo živim	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	28 10 0	73,7 26,3 0
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
predstavniki CKZ Trebnje (7. 1. 2020)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	24 12 0	66,7 33,3 0

10. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Razreševanje težav v odnosih	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	14 23 0	37,8 62,2 0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Maja Papež (14. 1. 2020)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	14 22 0	38,9 61,1 0
11. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Malta	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	16 21 0	43,2 56,8 0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Damijana Repe (21. 1. 2020)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	17 19 0	47,2 52,8 0
12. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Težave z branjem? Glavoboli? Utrujenost? Morda imate skotopični sidrom.	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	22 9 0	71,0 29,0 0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Maja Volk (28. 1. 2020)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	24 7 0	77,4 22,6 0
13. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Rimska zgodovina Trebnjega	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	22 25 0	46,8 53,2 0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
Helena Fornazarič (11. 2. 2020)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	20 27 0	42,6 57,4 0
14. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Svilna pot nekoč in danes	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	12 19 0	38,7 61,3 0
Predavateljica	Zadovoljstvo s predavateljico	Št. odg.	%
dr. Helena Motoh (18. 2. 2020)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	12 21 1	35,3 61,8 2,9
15. delavnica	Zadovoljstvo s temo delavnice	Št. odg.	%
Izvedba lepote Slovenije	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	19 21 0	47,5 52,5 0
Predavatelj	Zadovoljstvo s predavateljem	Št. odg.	%
Franci Horvat (3. 3. 2020)	☐ bil sem zelo zadovoljen ☐ bil sem zadovoljen ☐ nisem bil zadovoljen	17 20 0	45,9 54,1 0

5. DELAVNICE IN KROŽKI V ŠTUDIJSKEM LETU 2019/2020

5.1 VSAK TOREK V MESECU

Naša torkova srečanja so stalnica. Dobimo se v predavalnici CIK Trebnje, kjer pridno sodelujemo pri aktivnostih, povezanih z zanimivo temo.

Naše Popotne malhe – strokovne ekskurzije – je vodila turistična vodnica Maja Kos.

Torkove delavnice smo razdelili na naslednja tematska področja:

- splošne teme,
- potopisna »razvajanja«,
- socialno-zdravstvene teme,
- Popotne malhe.

Vsebina letošnjih delavnic in Popotnih malh je prikazana v poglavjih 5.2 in 5.3.

5.2 DELAVNICE V ŠTUDIJSKEM LETU 2019/2020 IN NJIHOVA VSEBINA

Datum izvedbe	Delavnica	Opis delavnice
8. 10. 2019	Kdaj je čas za pisanje oporoke?	Lastnoročna oporoča je lahko napisana na listu papirja. Napisati jo moramo sami. Oporoke se shranijo pri notarjih, pri Gospodarski zbornici Slovenije. Register oporok je tajen. Doma so oporoke lahko napisane s strojem pred dvema pričama. Priči s piscem oporoke ne smeta biti v sorodu.
15. 10. 2019	Tibet	Pravijo, da je Tibet tako daleč, kolikor si dovolite iti. Je izven časa in prostora. Je tudi krut in surov. Je ena najbolj goratih in najredkeje poseljenih pokrajin na zemlji. Posejana je z mnogimi starodavnimi samostani, naseljuje pa jo nešteto božanstev ter globoko vernih prebivalcev, nomadov in pastirjev. Je kraj za sanjanje, če si dovolite.
22. 10. 2019	Kaj jesti za razvoj, zdravje, odpornost?	Knjiga obsega dobrih sto strani in pet poglavij. Prvo poglavje opisuje razvojno hrano, ki podpira razvoj otrok in zdravje odraslih. Drugo poglavje predstavlja vpliv hrane na imunski sistem in ponuja predloge, kako s hrano podpreti telo, ko zbolimo. Tretje poglavje predstavlja vse skupine živil in odgovarja na vprašanje, kako s hrano dvigniti raven odpornosti. Z vprašanjem, zakaj ima toliko ljudi danes alergije in težave z uživanjem živalskega mleka, se ukvarja četrto poglavje. Kaj pa

		spreminjanje prehranskih navad in vzgoja otrok? Kako naj se o hrani pogovarjamo, kako naj rešujemo nesoglasja, zakaj imamo radi sladko, zakaj precej ljudi ne mara zelenjave, zakaj so otroci neješčji ali preveč ješčji – o vsem tem piše peto poglavje. Tudi odnos do hrane namreč bistveno vpliva na zdravje.
5. 11. 2019	Spoznajmo preteklost naših družin	Največji oviri, zaradi katerih tako dolgo ne spregovorimo, sta prav strupeni sram in strah, ki nas pehata v skrivanje bolečine, beg iz odnosov, osamljenost, osamo, nemoč, nebogljenost. Obrambni mehanizmi nas pogosto silijo, da se vedemo, kot da smo močni in neranljivi. Zdravljenje se resnično začne šele, ko je konec molka, ko človek neha molčati in spregovori o svoji bolečini.
12. 11. 2019	Gorski kotar	Gorski kotar je del Primorsko-goranske županije in predstavlja hribovito gozdnato področje med Karlovcem in Reko. Središče te regije je mesto Delnice, večja naselja pa so še Čabar, Gerovo, Tršče, Fužine, Lokve in Brod Moravice. Najvišja gora v Gorskem kotarju je Risnjak. (Vir: Gorski kotar. Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani https://sl.wikipedia.org/wiki/Gorski_kotar .)
19. 11. 2019	Zvišana raven maščob v krvi	V krvi preveč maščob »nosi« skoraj polovica odraslih prebivalcev razvitega sveta, tudi Slovencev. Tako kakor za visok krvni tlak in sladkor tudi za zvišane vrednosti maščob v krvi velja, da se zdravstvene težave, ki bi človeka pripeljale k zdravniku, pogosto pokažejo prepozno. Zato so nujne preventivne meritve.
3. 12. 2019	Moč tišine: kako z meditacijo umiriti um	Tišina je kot omelo, ki pomete slabe misli in slabe nagibe našega uma. Um je kot plošča, na kateri so vsi zapisi in vtisi o življenju. Vsi dogodki se izražajo s čutili. Z njimi izgubljammo energijo. Duša je največja zavest. Dobila je lastna ušesa, da lahko sliši stvari, ki jih um ne razume.
10. 12. 2019	S kolesom med Bukarešto in Ženevskim jezerom	Svetovni popotnik Andrej Morelj pravi, da ga je leta 2016 obsedlo kolesarjenje. Ravnine se je kar hitro naveličal in pritegnili so ga prelazi. Začel je s Krvavcem in z Vršičem. Slovenija mu je kmalu postala premajhna, zato se je podal onkraj njenih meja. Do danes je prekolesaril 40 prelazov v Sloveniji, Italiji, Avstriji, Švici, Franciji, Romuniji, na Hrvaškem in v Črni gori.
7. 1. 2020	Zdravo živim	Seznani smo se s pomenom zdravega načina življenja (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opuščanja kajenja, opuščanja tvegane oziroma škodljivega pitja alkohola, obvladovanja stresa, spanja ...) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo. Dobili smo motivacijo in podporo za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem.

14. 1. 2020	Razreševanje težav v odnosih	V življenju smo z drugimi ljudmi prepleteni v različnih odnosih. Lahko nas podpirajo, lahko pa jih občutimo kot dušече in omejujoče. Majhna sprememba v notranji naravnosti lahko vodi k velikim spremembam v notranjem počutju in ustvari prostor za spremembe tudi okrog nas.
21. 1. 2020	Malta	Republika Malta je majhna in gosto naseljena otoška država v Južni Evropi, v osrednjem Sredozemskem morju. Sestavlja jo 20 otokov in čeri, ki ležijo 93 km južno od Sicilije in 288 km severno od Libije v Severni Afriki. Stalno naseljena sta samo otoka Malta in Gozo. Otok Comino je naseljen samo občasno. Glavno mesto republike je Valletta na otoku Malta. Katoliška vera je zdaj uradna in najpogostejša vera na Malti. (Vir: Malta. Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani https://sl.wikipedia.org/wiki/Malta .)
28. 1. 2020	Težave z branjem? Glavoboli? Utrujenost? Morda imate skotopični sindrom.	Morda imate skotopični sindrom. Ta se pogosto, a ne vedno, kaže v obliki težav, ki so podobne težavam oseb z disleksijo. Pri osebah z disleksijo je skotopični sindrom pogost, vendar ni posledica disleksije. Še pogostejši je pri osebah z drugimi učnimi težavami. Najdemo ga tudi pri osebah z ADHD, pri osebah s težavami avtističnega spektra in pri tistih, ki so občutljivi na svetlobo in ki trpijo za glavoboli ali migrenami. Po utemeljiteljici, Helen Irlen, skotopični sindrom imenujejo tudi Irlen sindrom. Gre za motnjo vidnega zaznavanja.
11. 2. 2020	Rimska zgodovina Trebnjega	V rimskih časih je bilo Trebnje znamenita postojanka ob cesti Emona–Siscia, ki jo je rimski cesar Vespazijan povzdignil v mesto in jo poimenoval Municipium Praetorium Latobicorum. Ostanke rimske dobe v Trebnjem so: miljni kamen pri Koščakovi hiši, kamniti relief s tremi poprsji v veži župnijske cerkve in kamniti rimski lev na vrhu stopnišča pri trebanjskem gradu.
18. 2. 2020	Svilna pot nekoč in danes	Svilna pot je bila ena od najpomembnejših zgodovinskih povezav med Evropo in Azijo. Vzpostavila se je v obdobju antike. Predmeti trgovanja so bili žad, zlati predmeti in kitajska svila.
3. 3. 2020	Izvedba lepote Slovenije	Le kdo ne pozna pesmi Slovenija, od kod lepote tvoje Ansambla bratov Avsenik? Ta majhna državica ponuja tako veliko. Prijazne ljudi, dobro hrano in prelepo naravo, kamor koli se že podamo.

5.3 POPOTNE MALHE – STROKOVNE EKSURZIJE

Datum izvedbe	Popotna malha
29. 10. 2019	Hrvaško Zagorje
27. 11. 2019	Dobrepolje in Trubarjeva dežela

5.4 KROŽKI UTŽO TREBNJE V ŠTUDIJSKEM LETU 2019/2020

TREBNJE (CIK):

KROŽEK	ANIMATOR	MENTOR	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Angleščina II	Martina Plazar	Lea Udovč	petek, 8.30–10.00	9	30
Angleščina III	Dragica Hazdovac	Lea Udovč	četrtek, 9.30–11.00	11	30
Angleščina VI – Breze	Darinka Dolenšek	Lea Udovč	četrtek, 8.00–9.30	13	30
Angleščina VIII – Bučke	Olga Rahne	Lea Udovč	sreda, 8.00–9.30	9	34
Angleščina X – Pionirji	Martin Hočevan	Lea Udovč	ponedeljek, 8.30–10.00	9	42
Nemščina – nadaljevalni tečaj	Andrej Jevnikar	Mateja Avbar	ponedeljek, 9.00–11.00	8	34
Francoščina – začetni tečaj	Bojan Beltram	Saša Bedene	sreda, 14.00–16.00	10	10
Likovno-ustvarjalni krožek Trebnje	Majda Miklič	Majda Miklič	sreda, 9.00–11.15	8	60
Kaligrafija – začetni in nadaljevalni tečaj	Andrej Jurca	Miša Shaker	torek, 11.00–12.30	11	26
Klekljarski krožek – nadaljevalni	Emilija Špendal	Martina Korošec	torek, 8.00–9.30	6	38
Vokalno-instrumentalna skupina Brenkice	Marija Jarc	Valerija Rančigaj	torek, 9.30–11.00	5	60
Folklorna skupina Nasmeh	Stanka Jurak	Branka Moškon	četrtek, 9.00–11.00	23	51
Plesna skupina Ajda	Franja Zupan	Nadja Murn	ponedeljek, 13.15–15.45	18	34
Plesna skupina Mavrica	Marija Šušteršič	Urška Barle	ponedeljek, 8.00–10.00	17	46
Zdrava rekreacija I	Marija Mežnaršič	Marija Uhan	ponedeljek, petek, 17.00–18.00	17	46
Zdrava rekreacija II	Marija Koželj	Marija Uhan	ponedeljek, petek, 16.00–17.00	19	44
Nordijska hoja	Martin Hočevan	Martin Hočevan	torek, 15.00–17.00	13	30
Pohodniški krožek	Martin Hočevan	Ivica Vitez	druga sreda v mesecu	95	64
Računalniški krožek – začetni	Milica Smole	Sandra Fišter	sreda, 8.00–9.30	8	16
Računalniški krožek – nadaljevalni	Majda Miklič	Martina Podlesnik	petek, 9.00–10.30	7	30
Zgodovina umetnosti skozi čas	Veronika Gričar	Andrejka Vabič Nose	četrtek, 9.00–11.00	14	30

V študijskem letu 2019/2020 je v Trebnjem delovalo 21 krožkov. Potekalo je sedem jezikovnih tečajev: pet nadaljevalnih tečajev angleščine, nadaljevalni tečaj nemščine in začetni tečaj francoščine. Ročne spretnosti in ustvarjalnost smo razvijali pri krožkih klekljanja in kaligrafije ter pri likovno-ustvarjalnem krožku. Kulturi, druženju, glasbi in gibanju smo se posvečali pri devetih krožkih. Računalniško znanje smo izpopolnjevali pri dveh krožkih.

MOKRONOG:

KROŽEK	ANIMATORKA	MENTORICA	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Likovne ustvarjalnice Mokronog	Milica Korošec	Ana Cajnko	petek, 17.00	7	60

V Mokronogu je potekala likovna delavnica, ki jo je obiskovalo 7 članov.

MIRNA:

KROŽEK	ANIMATORKA	MENTORICA	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Ročna dela Mirna	Martina Gačnik	Martina Gačnik	četrtek, 15.00–17.00	7	20
Aerobika Mirna	Helena Sladič	Darja Krivic	ponedeljek, 18.00–19.00	12	14

Na Mirni sta potekali dve delavnici: Ročna dela Mirna in Aerobika Mirna. Prve se je udeleževalo 7, druge pa 12 članov.

ŠENTRUPERT:

KROŽEK	ANIMATORKA	MENTORICA	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Ustvarjalni krožek Šentrupert	Marija Jaklič	Silva Mežnar	sreda, 9.00–11.00	12	54

V Šentrupertu je potekal ustvarjalni krožek. Obiskovalo ga je 12 članov.

ŠENTLOVRENC:

KROŽEK	ANIMATORKA	MENTORICA	TERMIN	ŠT. ČLANOV	ŠT. UR
Spoznavanje in uporaba zdravilnih zelišč Šentlovrenc	Joži Potrbin	Jožica Bajc Pivec	1-krat mesečno	13	6

V Šentlovrencu je potekal krožek o zdravilnih zeliščih. Obiskovalo ga je 13 članov.

5.5 SREDINO MESEČNO POHODNIŠTVO

DATUM	KJE SMO PEŠAČILI?	ŠT. ČLANOV
9. 10. 2019	Pohod po Krpanovi poti	50
20. 11. 2019	Martinov pohod: Goriška brda	50
11. 12. 2019	Prednovoletni pohod od Debenca do Galaksije	40
8. 1. 2020	Pohod po Vorančevi poti od Slančjega Vrha do Pijane Gore	40
8. 2. 2020	Pohod po Velikolaški kulturni poti	41
11. 3. 2020	Pohod po Valvasorjevi krožni poti	40

V študijskem letu 2019/2020 je bilo organiziranih šest pohodov. Večina jih je potekala ob sredah. Izjema je bil pohod po Prešernovi poti, ki je bil organiziran v soboto, 8. februarja 2020, na Prešernov dan. Pohodi so bili izjemno dobro obiskani, največ pohodnikov pa se je zbralo na Martinovem pohodu in na pohodu po Krpanovi poti.

6. ČAS KORONAVIRUSNE BOLEZNI COVID-19

V mesecu marcu smo se srečali z nepredstavlljivo koronavirusno boleznijo covid-19. Vsak posameznik se je s težkimi časi soočal na svoj način, dve članici UTŽO Trebnje pa sta svoje doživljanje in misli strnili v spodnjih prispevkih.

Oj, ta virus

Dnevi minevajo,
četrтки izostajajo.
Tak, kot bil je tisti čas,
bo spet težko prišel med nas.

Misli se vračajo,
misli še vztrajajo.
Morda pa se bo covid
odločil za boljši izid.

Pravi strah za nas
je ta covid-19.
Ne vidiš ga, ne slišiš ga,
zboleti pa je nekaj groznega.

Tilka Gorenc

Moje razmišljanje ob pojavu koronavirusne bolezni covid-19 v letu 2020

Začetka 21. stoletja, leta 2000, sem se zelo veselila. Kot mnogi drugi ljudje sem bila prepričana, da stopamo v obdobje miru in napredka na vseh področjih. Tudi vsi pomembni svetovni in domači politiki, saj smo že živeli v samostojni Sloveniji, so obljubljali lepe stvari. Mislila sem, da bomo vsi ljudje na zemlji živeli v miru. Vojne se kar nadaljujejo, povzročajo smrti mnogih in silijo ljudi v beg iz domovine, da postanejo begunci. Pričakovala sem, da bodo vsi otroci na svetu lahko hodili v šole, saj je samo izobrazba tista, ki prinaša izboljšanje na vseh področjih. Kako sem se motila: še vedno so otroci v mnogih državah po svetu samo poceni delovna sila. Tehnika in znanost sta zelo napredovali. Naše življenje sta izboljšali z mnogimi stroji in pripomočki, ki nam lajšajo vsakdanje delo. Tudi zdravstvo je doseglo visoko raven. S cepljenjem je zatrla veliko bolezni, ki so včasih povzročale

smrt ali invalidnost otrok. Odkrita so bila nova zdravila, ki nam lajšajo različne zdravstvene težave.

Virusi in bakterije na zemlji pa so še vedno močnejši. V preteklosti so se že večkrat pojavili in pomrlo je več milijonov ljudi. Nazadnje je bila velika epidemija španske gripe, ki je leta 1918 domnevno končala 1. svetovno vojno, ker so umirali predvsem mladi ljudje. Upam, da bodo znanstveniki kmalu odkrili cepivo proti koronavirusni bolezni covid-19, s katerim bodo zaščitili ljudi.

Življenje vseh nas se je s pojavom novega virusa zelo spremenilo. Prišle so omejitve, na katere nismo navajeni. Zelo sem vesela, da sem se kot članica UTŽO Trebnje usposobila za uporabo računalnika, ki je zame res pravo okno v svet. Z njegovo pomočjo se povezujem z različnimi ljudmi. Z njimi komuniciram, izmenjavam mnenja, se seznanjam z uporabnimi stvarmi. S pomočjo računalnika poiščem veliko zanimivega, poslušam glasbo, si ogledam film.

Življenje sem prilagodila razmeram, v kakršnih živimo zdaj. Dan sem si organizirala po nekakšnem urniku. Zapolnila sem ga z različnimi dejavnostmi. Dopoldne je namenjeno fizičnemu delu, ki ga še zmorem. Sem spada natančno čiščenje stanovanja, na vrsto so prišli tudi police v omarah in predali. Občutek je zelo prijeten: vsak dan sem naredila nekaj in vsi prostori bodo kmalu počiščeni. Na vrtu sem pripravila zemljo za setev in sajenje, da bom lahko posadila zelenjavne sadike, ko se bo dovolj ogrelo. Popoldne je bilo namenjeno, kot rečemo, duševni hrani in počitku. Zelo rada berem knjige z različnimi vsebinami, gledam zanimive oddaje, ki jih izberem v TV-programu, ker nam je omogočen ogled vsebin za nazaj. Rada poslušam koncerte klasične glasbe in gledam baletne predstave, izbira je res velika. Mogoče bom po dolgem času vzela v roke tudi kvačko in naredila lep prtiček.

Poročila poslušam vsak dan ob 13.00, ob 17.00 ali ob 19.00. Spremljam jih zato, da sem seznanjena z navodili in s priporočili, ki so namenjena prebivalcem in jih tudi dosledno upoštevam. Ni mi treba od doma, vse, kar rabim, mi prinese sin ali hči. Zdaj hodim okoli hiše in po vrtu. Seveda mi zelo manjka druženje, s prijateljicami se slišimo po telefonu in se vzpodbujamo.

Razmišljam, koliko časa bo trajala karantena, ki je nujna za omejitev širjenja virusa. Kakšno bo življenje po tem obdobju? Kaj nam želi sporočiti narava, ki ima veliko moč, kar nam kaže s potresi, poplavami, z neurji, s plazovi in požari, ki jih ljudje ne moremo preprečiti in jim težko ubežimo?

Želim vam vse lepo, pa srečno!

Veronika Gričar

7. POROČILA KROŽKOV

7.1 ANGLEŠČINA II

Naša skupina se je v tem študijskem letu ponovno srečevala s problemom oblikovanja števila članstva. Že takoj na začetku so nam v slovo pomahali Milka, Leo, Joža in Ciril. Po treh srečanjih se je poslovila Kristina, po novem letu pa je tudi Nada ugotovila, da ji znanje nemščine in italijanščine povsem zadošča, da se znajde na potovanjih, in nam je rekla nasvidenje. K sreči so se nam pridružile Danica, Jelka in Lojzka in do konca smo ostali na pravljičnem številu sedem.

Teh 30 ur je bilo res pravljičnih. Začeli smo z zgodbo The Ugly Duckling (Grdi raček) in končali s pravljico Cinderella (Pepelka). Hkrati smo spoznavali nove besede, čase, izdelali smo seznam 100 nepravilnih glagolov, ki so najpogostejši. Skupino sta odlikovala vedoželjnost in prijateljstvo.

Z delom smo začeli novembra in zaključili konec februarja. Naša skupina je z Leo štela osem članov – kot v pravljici Snow White and the Seven Dwarfs (Sneguljčica in sedem palčkov), samo malo obrnjeno: Sneguljček in sedem palčic. Avguštín je bil edini moški med nami.

Skupina je v tem študijskem letu iz učne prerasla v prijateljsko skupino. Postali smo skupnost, ki jo odlikujejo solidarnost, skrb za drugega in povezanost. Razvija se pravo prijateljstvo.

Petkovi dopoldnevi so bili rezervirani za našo angleščino in »kofetke«. Po prvem delu so bile na sporedu različne teme: vrtnarjenje, kam je pametno vlagati »novce« in kako se tega lotiti, izmenjava receptov, sladkali smo se z Jelkino potico. Neizpolnjena je ostala Avguštínova ponudba: »Lea, naučil te bom voziti avtomobil, ti pa mene nauči angleščino.« Ja, z Leinim vozniškim izpitom smo se zelo zabavali.

Ko smo se 28. februarja 2020 razhajali in se pregovarjali, ali z angleščino nadaljujemo tudi v marcu, je prevladalo stališče, da ne. Avguštín je bil med najbolj zaposlenimi, čakalo ga je delo na vrtu, delo inštruktorja vožnje. Dogovorili smo se, da z delom v jeseni začnemo prej in se mesečno dobivamo na neformalnem druženju.

Vendar nič več ne bo tako, kot je bilo.

Na prvi kavi po epidemiji smo se dobile, vendar brez Avgušтина. Odšel je, covid-19 nam je prekrižal pot, da se niti posloviti nismo mogli. Vsaka zase je žalovala. Lee ne bo učil voziti, ne bo nam več svetoval, kam vlagati »novce«.

Odšel je naš sošolec in dragi prijatelj. Preselil se je v naše spomine. Ostale smo samo palčice. Pogrešamo te. Hvala za trenutke, ki smo jih lahko preživele s teboj.

Martina Plazar

7.2 ANGLEŠČINA III



Vir fotografije: arhiv CIK Trebnje.

Prav prijeten je bil občutek, ko smo v našem tretjem študijskem letu začeli z angleščino v enakem številu kot prejšnje leto: enajst članov, dva moška in devet žensk.

Začeli smo s ponavljanjem, saj se po nekajmesečnem premoru marsikaj »izgubi«. V nadaljevanju smo ujeli ritem prejšnjega obdobja. V pozitivnem vzdušju smo aktivno sodelovali, se trudili in pridobivali nova znanja. Naša prijazna in potrpežljiva mentorica Lea se je trudila s pestrostjo podajanja vsebin pritegniti našo pozornost. Preteklik smo spoznali na res zanimiv način, s pomočjo pravljič z video projekcije. Očaral nas je bariton pravega Angleža na posnetku, s katerim smo spoznali naglase in poudarke v stavčnih strukturah. Poslušali smo čudovito pesem Yesterday legendarnih Beatlesov in prevedli njeno besedilo. Obravnavali smo situacijske dialoge, ki bi nam lahko prišli prav pri potovanju v druge države. Bogatili smo besedišče s področja zelenjave, sadja, prehrane, priprave hrane, naročanja v restavraciji, potovanja, čustev, počutja, dejavnosti ... Spoznali in uporabljali smo glagole dejanja in stanja. Glagole smo postavljali iz sedanjika v preteklik in spoznali nekatere posebnosti. Nadgradili smo znanje osebnih zaimkov še v vlogi predmeta. Skratka, spoznali smo veliko novega, tako da smo včasih morali »potegniti ročno«, da ne bi bilo preveč.

Po vsakemu srečanju je sledil obvezni »coffee time« (čas za kavo). Zadnji dan smo po predavanju imeli kosilo in za uspešen zaključek študijskega leta razrezali torto.

Ker se v skupini res dobro razumemo in počutimo, smo načrtovali še pohod na Lanšprež, vendar je zaradi koronavirusa žal odpadel.

Veselimo se novega študijskega leta.

Dragica Hazdovac

7.3 ANGLEŠČINA VI – BREZE



Vir fotografije: arhiv CIK Trebnje.

V študijskem letu 2019/2020 nas je nadaljevalni tečaj angleščine obiskovalo trinajst udeležencev, dva moška in enajst žensk. Dobivali smo se po že ustaljenem urniku – od novembra do marca vsak četrtek ob 8. uri zjutraj. Naša mentorica je bila Lea Udovč.

V preteklem študijskem letu smo pri krožku obravnavali naslednje teme: v hotelu, v restavraciji, v trgovini, v kuhinji, sadje in zelenjava, utrjevali smo slovnico in bogatili besedišče. Po novoletnih praznikih smo se z vlakom odpeljali na ekskurzijo v Ljubljano. Ogledali smo si jaslice v Frančiškanski cerkvi, prečkali Tromostovje in se sprehodili mimo tržnice do Šušterskega mosta. Povzpeli smo se še na Nebotičnik, od koder smo občudovali nočno Ljubljano in si seveda privoščili zaslužno pijačo.

Zadnje srečanje smo imeli 12. marca 2020, ravno dan pred razglasitvijo epidemije bolezni covid-19. Dogovorili smo se, da bomo jeseni v polnem številu nadaljevali z učenjem angleščine in druženjem ob kavici. Upajmo, da nam tega ne bo vzel zloglasni virus.

Darinka Dolenšek

7.4 ANGLEŠČINA VIII – BUČKE

V študijskem letu 2019/2020 se nas je na študijskem krožku Angleščina VIII – nadaljevalni zbralo devet udeležencev, pet žensk in štirje moški. Dobili smo enega novega člana, ki se je zelo hitro vključil v skupino. Ne glede na to, od kod prihajamo, se med seboj odlično razumemo, saj smo postali prava skupina in pogrešamo vsakega, ki se kakšno sredo študijskega krožka ne more udeležiti.

Pod vodstvom prijazne mentorice Lee Udovč smo se srečevali vsako sredo med 8.00 in 9.30. Obisk krožka je bil zelo dober, saj je le izjemoma kdo manjkal. Med nami se je razvilo prijateljstvo in skoraj vsako srečanje smo zaključili s kavico in prijetnim pogovorom v bližnjem lokalu. Izvedli smo 17 srečanj, to je 34 ur tečaja angleščine.

V letošnjem študijskem letu smo na srečanjih usvajali nova znanja s področja slovnice in bogatili besedni zaklad s poudarkom na »praktični« angleščini za rabo v vsakdanjih situacijah. Lea nam je posredovala veliko različnega gradiva, da smo se seznanjali s konkretnimi govornimi situacijami. Delali smo s pomočjo učbenika in delovnega zvezka New English File: Pre-Intermediate, knjige English Vocabulary in Use: Pre-Intermediate, dodatnih delovnih listov in bralnega gradiva. Zavzeti smo bili tudi pri delanju domačih nalog, saj smo se jih zelo resno lotevali in na srečanje nikoli nismo prišli brez njih. Če domače naloge ni bilo, smo mentorico vedno vprašali: »Kaj bomo pa počeli do naslednjega srečanja?«

Naša srečanja so se kar prehitro zaključila in vsi smo bili malo žalostni, ker je tako hitro minilo. Ob zaključku smo načrtovali srečanje pri našem novem članu Branku, vendar nam je epidemija novega koronavirusa to srečanje preprečila.

Seveda pa si glede na letošnjo situacijo vsi želimo, da se naša srečanja jeseni normalno nadaljujejo.

Olga Rahne

7.5 ANGLEŠČINA X – PIONIRJI



Vir fotografije: arhiv CIK Trebnje.

Tečaj konverzijske angleščine, imenovan tudi PIONIRJI, je imel v študijskem letu 2019/2020 prijavljenih devet slušateljev, kar pomeni eno slušateljico več kot prejšnje leto. Struktura skupine po spolu se je spremenila v korist žensk, saj se nam je pridružila nova članica. Od devetih udeležencev je bilo šest deklet in trije fantje, ki smo se kar redno udeleževali predavanj. Kot že v preteklih letih se tudi letos ob koncu predavanj dobivamo enkrat mesečno med počitnicami na kavici (kar smo do priprave tega prispevka že dvakrat realizirali). Sodeč po pogovorih ob kavici, namerava večina članov krožka s študijem nadaljevati tudi naslednje leto.

Tudi na letošnjih predavanjih je bila glavna dejavnost prevajanje zanimivih zgodb naših izseljencev v ZDA. Precej je bilo konverzacije. Utrjevali smo tudi že znano snov. Nove teme smo obravnavali s pomočjo učbenika English Vocabulary in Use. Spomladi smo po končanih predavanjih načrtovali obisk pri naših prijateljih Marcii in Donu v ZDA, kar nam je preprečil pojav koronavirusa, ki je onemogočil normalen zaključek študija. Zadnje srečanje smo imeli 9. marca 2020.

Kot vsako leto je bila tudi letos naša najpomembnejša obštudijska dejavnost kavica in »čvek« v bližnjem lokalu, kjer se bomo, kot dogovorjeno, dobivali tudi enkrat mesečno ob ponedeljkih med počitnicami, da vsaj delno obdržimo kondicijo za naslednje študijsko leto. Kot že nekaj let sta nas tudi to študijsko leto obiskala Marcia in Don iz ZDA ter nas povabila na obisk. Prav lepo je bilo z njima preveriti naše znanje pogovorne angleščine. Moram reči, da nam je kar šlo.

Čeprav je sedanje število članov krožka optimalno, bi lahko sprejeli še največ enega člana, ki bi želel skupaj z nami nadgrajevati svoje znanje angleškega jezika in se z nami družiti ob kavici po predavanjih.

Martin Hočevar

7.6 NEMŠČINA – NADALJEVALNI TEČAJ

Zaključevale so se poletne počitnice in začele so se priprave na vpis v krožek nemškega jezika. Na CIK Trebnje smo se povezali z Martino in začeli z vpisi v nadaljevalni tečaj nemškega jezika. Ko smo zbrali dovolj kandidatov, smo s tečajem tudi pričeli.

Tečaj je obsegal 30 šolskih ur. Naša mentorica je bila učiteljica nemščine, ki poučuje na osnovni šoli v Nemški vasi, gospa Mateja Avbar. Tečaj je potekal ob ponedeljkih med 9.00 in 10.30 vse do pomladi. Udeležba na tečaju je bila zelo dobra. Na začetku je bilo slušateljev sedem, naknadno pa se je skupini pridružil še en član.

Pri pouku uporabljamo knjigo Berliner Platz 1 Neu: Deutsch im Alltag, ki smo jo kupili in jo želimo do konca predelati letošnjo jesen, če bo CIK Trebnje organiziral tečaj. Vsakič po dvournem učenju si skupaj privoščimo kavico v bližnji gostilni, skupaj poklepetamo in se veselo družimo.

Andrej Jevnikar

7.7 FRANCOŠČINA – ZAČETNI TEČAJ

Nekateri »iz firbca«, nekateri zaradi spomina na šolske dni, vsi pa vedoželjni smo se prijavili na tečaj francoščine. Nabralo se nas je kar deset. Februarja smo s prijetno, a energično učiteljico začeli s prvimi koraki za nekatere in s ponovitvijo že v preteklosti pridobljenega znanja za druge.

Ravno ko nam je francoščina začela postajati domača, nas je ustavil ta čudni virus, ampak verjamemo, da se vrnemo v šolske klopi.

Bojan Beltram

7.8 LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE



Vir fotografij: arhiv CIK Trebnje.

Minile so počitnice in zopet smo se dobile na ustvarjalni delavnici. Letos smo začele malo prej kot lansko leto, zato smo delavnico lahko v predvidenem obsegu izvedle še pred pojavom nadležnega koronavirusa. Nismo sicer uspele iti na izlet, ga bomo pa prihranile za boljše čase.

Začele smo izdelovati perlice iz pardo mase za zapestnice z makramejem. To je bilo »veselje«! Enkrat vrvica ni bila prava, drugič vrvica ni bila dovolj dolga, tretjič se nam je vse zatikalo, ampak naučile smo se in s potrpljenjem delo tudi zaključile.

Naslednji korak je bila izdelava perlic za jublantke in seveda tudi izdelava ogrlic. Za moške jublante smo iz filca sešile etuije za očala. Ogrlice je bilo treba lepo aranžirati, zato smo izdelale tudi škatlice.

Pred novoletnimi prazniki smo se lotile izdelovanja novoletnih okraskov iz papirja, za izdelavo katerih lahko uporabite papir vseh vrst, le dovolj ga morate imeti. Uspeh ni izostal in z izdelki smo bile zelo zadovoljne.

Učile smo se ustvariti različne vzorce in strukture iz pardo mase, nato pa smo oblačile kozarčke, iz katerih so na koncu nastali namizni svečniki, vazice ali pa kar posoda za shranjevanje različnih drobnarij.

V letošnjem letu smo največkrat izdelovale nakit, saj ga ima rada vsaka ženska. V prihodnjem letu se bomo, upam, lotili tudi kakšnih drugih stvari. Po želji udeleženk.

Sedaj krožek obiskuje osem udeleženk, ker se nam je v novem letu pridružila še ena članica. Super ekipa smo.

Majda Miklič

7.9 KLEKLJARSKI KROŽEK – NADALJEVALNI



Fotografija: Emilija Špendal.

Začetek letošnjega leta je bil – iz nam vsem znanih razlogov – nekaj posebnega, zato je bilo treba 12. marca 2020 študijsko leto zaključiti. Celotnega programa tako ni bilo možno izvesti. Proces izobraževanja je zastal na vseh področjih, karantena pa je prizadela tudi druge sfere javnega življenja: gospodarstvo, kulturo, zdravstvo, promet, predvsem pa naša tedenska srečanja.

OSTANI DOMA – KLEKLJAJ je bila lepa spodbuda Zavoda za turizem Idrija, Čipkarske šole Idrija in Občine Idrija, ki jo je zasnoval Dado Ander. Akcija je v času izrednih razmer klekljarice, klekljarje, risarje vzorcev in ustvarjalce grafičnih upodobitev čipke vabila, da se posvetijo izdelavi izdelkov na temo KORONAČIPKA in tako izrazijo občutja ob lepih in težkih trenutkih življenja skozi čipko. Akcija je trajala do 25. maja 2020. Prejete izdelke so organizatorji sproti objavljali na spletni strani, v prihodnosti pa jih bodo razstavili na Festivalu idrijske čipke.

Članice klekljarskega krožka v tej akciji nismo sodelovale. Vsebinsko programa dela smo kljub predčasnemu zaključku izvedle, vključno s čipko, ujeto v svetlobo predmeta. Vzorci so zbrani v priročniku V čipke ujeta svetloba, ki ga je izdalo založniško podjetje Svetloba. Avtorica lučke s čipkastim senčnikom na zgornji fotografiji je gospa Simona Strgulc Krajšek, ki je svoj izdelek leta 2017 predstavila slovenskim članicam Mednarodne organizacije za klekljano in šivano čipko. V tej organizaciji sodeluje 40 članic iz vse Slovenije.

Če je čipka v preteklosti reševala družinske skupnosti, je letošnja kriza reševala čipko z geslom OSTANI DOMA – KLEKLJAJ.

Emilija Špendal

7.10 KALIGRAFIJA – ZAČETNI IN NADALJEVALNI TEČAJ



Fotografija: Andrej Jurca.

Delovanje nadaljevalnega tečaja kaligrafije ima zanimivo zgodbo. V študijskem letu 2017/2018 je tečaj obiskovalo pet tečajnic in dva tečajnika. Tečaj smo vsi uspešno zaključili in od svoje mentorice, gospe Miše, prejeli lične diplome.

Jeseni leta 2018, ko se je začelo študijsko leto 2018/2019, iz različnih razlogov za nadaljevanje tečaja ni bilo pravega zanimanja. Zbralo se nas je samo pet tečajnic in tečajnikov, dejansko pa so smo tečaj začeli obiskovati samo trije. Ker to ni imelo nobenega smisla, smo se odločili, da skupino »razpustimo«. Tako v študijskem letu 2018/2019 ni bilo tečaja kaligrafije.

Z zanimanjem in dvomom sem pričakoval naslednje študijsko leto, 2019/2020, in bil prijetno presenečen nad vpisom v začetni tečaj, saj se je vanj vpisalo sedem tečajnic, ki so srečanja zelo zavzeto obiskovale. Pridružili smo se jim štiri preostale članice in član. Žal se ena članica zaradi obveznosti tečaja ni mogla udeleževati.

Začetni tečaj je imel na programu naslednji kaligrafski pisavi:

- Chancery (v dveh izvedbah),
- Foundational.

Zanimivo je bilo opazovati začetke dela s posebnimi pisali Pilot različnih debelin: prve korake pri oblikovanju črk, ko roka ni mogla slediti želji, vendar so bili poskusi vedno boljši. »Vaja dela mojstra,« pravi star slovenski pregovor, kar se je znova potrdilo pri našem delu. Več truda in časa ko vložite (ob upoštevanju pravil posamezne pisave), večje je zadovoljstvo z nastalim izdelkom.

V nadaljevalnem tečaju smo imeli na programu pisavo Copperplate, za katero smo potrebovali posebno oblikovano pero in posebno, usmerjeno podlogo za pisanje. Za uvajanje in pripravo na to vrsto pisave smo se urili s posebnimi markerji, s katerimi smo pridobivali spretnosti oblikovanja črk različnih oblik in debelin. Za pisanje s peresom za pisavo Copperplate je potrebna posebna spretnost. Starejši ta način pisanja s pomakanjem v črnilo ali tuš še poznamo. Izdelek na začetku ni bil najbolj posrečen, v nadaljevanju pa je začel dobivati približno željeno podobo.

Žal je tudi nam malo pred zaključkom tečaja načrte prekrižal koronavirus. Štiri ure pred koncem smo tečaj prekinili in s tem je bilo študijsko leto 2019/2020 končano. Manjkajoče ure bomo nadoknadili jeseni.

Andrej Jurca

7.11 VOKALNO-INSTRUMENTALNA SKUPINA BRENKICE

Vročega in brezskrbnega poletja je konec. Ponovno smo stopili v krog obveznosti in rednih, bolj ali manj zahtevnih in prijetnih dejavnosti.

Z vajami smo članice vokalno-instrumentalne skupine Brenkice začele že na začetku septembra 2019. Obetal se nam je nastop v Kulturnem domu Šentrupert. Odzvale smo se povabilu svojcev in nastopile na prireditvi ob častitljivem jubileju: 80-letnici gospoda Petra Kurenta.



Vir fotografije: arhiv skupine Brenkice.

Kot vsako leto smo se vsi udeleženci krožkov in tečajniki CIK Trebnje oziroma UTŽO Trebnje vključili v kulturni program in 1. oktobra 2019 nastopili na prireditvi ob začetku študijskega leta 2019/2020, ki je tokrat potekala v Osnovni šoli dr. Pavla Lunačka Šentrupert. V dvorani, ki je bila napolnjena do zadnjega kotička, je bilo pravi užitek igrati.

Takoj na začetku prireditve smo za veselo vzdušje poskrbele Brenkice. Ob spremljavi kitar smo zapele tri pesmi: Zame zakantaj, Rad bi ti rekel nekaj lepega in Marina.



Vir fotografije: arhiv CIK Trebnje.

Brenkice smo se na vajah srečevale vsak ponedeljek dopoldne. Naša vodja, gospa Valerija Rančigaj, nam je predlagala program pesmi, ki smo ga na vseh nadaljnjih srečanjih vadile in pilile.

Prišel je marec in z njim zadnja vaja 9. marca 2020. Ves svet je namreč presenetil nepoznani virus oziroma bolezen covid-19. Osamili smo se, se zaščitili z maskami in prestrašeni čakali na navodila za nadaljnje ravnanje in obnašanje. Po treh mesecih so se razmere nekoliko umirile in postopoma, a še vedno z negotovostjo smo se začeli ponovno družiti.

V začetku junija smo se Brenkice v veselem pričakovanju srečale, poklepetale in ponovno začele z vadenjem kitare. Veliko smo tudi prepevale in si z radostjo v srcu želele, da se podobna situacija ne bi nikoli več ponovila.

Maja Sluga

7.12 FOLKLORNA SKUPINA NASMEH



Fotografiji: Stanka Jurak.

Prireditve ob začetku študijskega leta nas je navdala s pričakovanjem, da iz možnosti, ki nam jih ponuja članstvo v UTŽO Trebnje, naredimo resničnost. A pred nami je bilo posebno leto s svojo posebno resničnostjo – s pandemijo zaradi koronavirusa. Z vso odgovornostjo in razumevanjem smo sprejeli dejstvo, da zaradi varovanja zdravja od marca dalje druženje ni bilo možno. Res je, da smo se v tem času lahko povezovali s pomočjo računalnika, telefona ... A pogrešali smo osebni stik, kar je dokaz, kako močno in iskreno smo člani skupine povezani med seboj.

Zaradi izrednih razmer je bilo naše načrtovano delo okrnjeno, a kljub temu so nam lepi utrinki iz prve polovice študijskega leta polepšali čakanje v trimesečni samoizolaciji. Po lepem doživetju – udeležbi na festivalu Slovenija v Slavoniji 2019 v Vinkovcih smo navdušeni pričeli s četrtkovimi vajami, a žal se nam zaradi zdravstvenih težav dve članici nista mogli pridružiti. Njuna daljša odsotnost je bila razlog, da smo v skupino sprejeli dve novi članici. Na vajah smo pod strokovnim vodstvom Branke Moškon usvajali nove pesmi in plese, godci pa nove viže. Veseli smo bili vsakega povabila k udeležbi na različnih prireditvah in dogodkih. Naše vaje so bile večkrat namenjene pripravi programa za nastope. Bili smo v Domu starejših občanov Trebnje in v domovih starejših občanov v Tisju in Litiji. Zaplesali smo tudi na prireditvi franšizne skupine družbe Simič & partnerji na Malkovcu in na klekljarski čajanki Lesena čipka na Blatu. Z otroki iz skupine Metulji iz Vrtca Mavrica Trebnje smo se zaradi nastalih zdravstvenih razmer družili le enkrat, a obljubili smo si, da bomo s srečanji nadaljevali v prihodnjem letu.

V času omejenega druženja smo si želeli in upali, da se pred poletjem še enkrat srečamo. V juniju smo na vaji zadovoljni zaplesali in se pripravili na sodelovanje na prireditvi Folklorni večer v Deželi kozolcev. S piknikom pri lovski koči na Mirni smo študijsko leto zaključili z željo, da jeseni zdravi veselo zaplešemo in zapojemo pod vodstvom »naše« Branke in ob zvokih glasbe godcev.

Stanka Jurak

7.13 PLESNA SKUPINA AJDA



Fotografija: Franja Zupan.

Plesna skupina Ajda je s svojimi nastopi pričela 15. februarja 2010. Mentorstvo je prevzela gospa Tanja Korošec, ki je skupino zelo uspešno vodila do 20. oktobra 2016, ko je morala zaradi drugih obveznosti mentorstvo opustiti. Zelo smo bile vesele, da smo lahko s plesom kljub temu nadaljevale, saj je mentorstvo prevzela izkušena mažoretka, gospa Nadja Marn. Pod njenim vodstvom se dobivamo vsak ponedeljek ob 13.15 v prostorih telovadnice CIK Trebnje. Plesno skupino smo ustanovile zato, da si popestrimo jesen življenja, da se zabavamo. To nam omogoča Univerza za tretje življenjsko obdobje Trebnje, za kar smo ji zelo hvaležne. Zelo rade se odzovemo na povabilo in nastopamo tudi zunaj Univerze. S plesi smo letos sodelovale le na otvoritvi nove sezone oziroma študijskega leta 2019/2020 UTŽO Trebnje v Šentrupertu.

V študijskem letu 2019/2020 nismo imele nobenega javnega nastopa (razen že omenjenega), ker smo se zelo intenzivno pripravljale na praznovanje 10. obletnice ustanovitve naše skupine, ki je bilo predvideno 3. aprila 2020 v dvorani Stik v Trebnjem. Žal smo morale vse aktivnosti zaradi situacije pri nas in v svetu odpovedati. Z vajami smo tako končale 10. marca 2020.

Še vedno nas vodi moto: »Kot ajda na polju je naše življenje, od cvetja do zime korak je samo, v žalost obrne se vsako veselje, a vendar živeti je lepo.«

Franja Zupan

7.14 PLESNA SKUPINA MAVRICA



Fotografiji: Breda Baranašič.

Plesna skupina Mavrica je v študijsko leto 2019/2020 zaplesala, iz njega pa odplesala, saj smo s spletom slovenskih ljudskih plesov nastopile ob pričetku študijskega leta v Šentrupertu, 8. marca – tik pred razglasitvijo karantene – pa smo nastopile na občnem zboru Zveze združenj borcev za vrednote NOB Mirna, kjer smo se predstavile z dvema spletoma: s spletom belokranjskih plesov in spletom plesov severnih dežel. Med letom smo nastopile tudi na Selih pri Šumberku in na prednovoletnem srečanju članov UTŽO Trebnje v Domu starejših občanov Trebnje.

V skupini je sedemnajst plesalk, a v letošnjem letu je bila ena plesalka le včlanjena, saj zaradi operacije kolka ni plesala. Vesele smo, da je zelo dobro okrevala in sedaj že nestrpno čaka, da se nam pridruži pri plesu. Vadimo ob ponedeljkih po dve šolski uri. Ker pričnemo z vajami že ob 8. uri, lahko trdimo, da se ravnamo po reku: »Rana ura – zlata ura.«

Naša mentorica je Urška Barle. Plese izbira glede na naše zmožnosti in sposobnosti. Pri poučevanju je zelo potrpežljiva in inovativna. Na začetku vaj poskrbi, da se ogrejemo in razgibamo, saj se zaveda, da lahko pri naših letih še kako hitro pride do poškodb. Da nam naučeni koraki ne uidejo prehitro iz spomina, saj je med vajami enotedenski premor, nas pri plesu večkrat posname in nam posnetke posreduje. Tako si ob gledanju posnetkov lahko v spomin hitro prikličemo naučene plesne korake, ob posnetkih vadimo in se seveda tudi kritično opazujemo. To nam omogoča, da so koraki naučenih plesov dobro utrjeni, na nastopih pa zaupamo vase in smo tako tudi bolj samozavestne.

Da nam druženja veliko pomenijo, tako pri plesu v telovadnici kot pri kavici po vajah, smo še toliko bolj spoznale v času karantene. Komaj smo čakale na možnost, da se srečamo in se vsaj pogovorimo, če že plesati ne smemo. Tako smo se prvega junija Pri dedu sestale in poklepetale, se zahvalile naši Urški za mentorstvo in za vsa spodbudna elektronska sporočila, ki nam jih je pošiljala med karanteno.

A študijskega leta brez zaključnega srečanja nismo hotele končati, zato smo se 12. junija na turistični kmetiji Možina ob obloženih mizah poveselile, razgovorile in posladkale s torto, s katero nas je presenetila Urška.

Koliko je bilo smeha, prijetnih besed in lepih želja! A največja med njimi je bila ta, da se septembra v telovadnici dobimo in plese ponovimo.

Marija Šušteršič

7.15 ZDRAVA REKREACIJA I IN II



Fotografija: Marija Koželj.

V študijskem letu 2019/2020 sta zaradi velikega zanimanja in premajhne telovadnice delovala kar dva krožka Zdrava rekreacija Trebnje, I in II. S krožkoma smo pričeli 30. septembra 2019, zaključili pa že 9. marca 2020 zaradi izrednih razmer (epidemije bolezni covid-19). V tem obdobju smo izvedli le 44 od 60 načrtovanih ur krožka. Vadba je potekala v telovadnici CIK Trebnje dvakrat tedensko: ob ponedeljkih od 16. do 17. ure in od 17. do 18. ure ter ob petkih od 15. do 16. ure in od 16. do 17. ure.

Vadbo smo pričenjale z različnimi vajami za ogrevanje. Sledile so vaje za vzdrževanje kondicije, gibljivosti sklepov in mišične moči, vaje za pravilno držo ter za stabilizacijo hrbtenice in medenice. Vadbo smo popestrile z elastičnimi trakovi, utežmi, ki smo si jih izdelale same, s palicami in z ravnotežnimi blazinami. Vadbo smo zaključile z vajami za umiritev in ohlajanje ter z vajami za ravnotežje.

Mentorica Marija Uhan nas je vseskozi vzpodbujala in usmerjala, da smo vaje pravilno izvajale. Ves čas vadbe nas je opozarjala tudi na pravilno dihanje pri izvajanju vaj. Na koncu ure, ki je običajno minila prehitro, smo – čeprav prepotene in utrujene – »poskočno« zapustile telovadnico. V tem letu je bilo v oba krožka skupaj vpisanih 36 članic UTŽO Trebnje. Število udeleženk na posameznih srečanjih je nihalo. Zavedamo se, da je zdravje neprecenljiva vrednota. Do izostankov je večinoma prihajalo zaradi bolezni, kar je glede na našo starost pričakovano.

Zahvala gre tudi CIK Trebnje za možnost brezplačne uporabe telovadnice in gospe Martini Podlesnik za pomoč in »vodenje«.

Marija Mežnaršič in Marija Koželj

7.16 NORDIJSKA HOJA



Fotografija: Martin Hočevar.

Tudi v letošnjem letu smo nadaljevali z nordijsko hojo. Upal sem, da se nam bo pridružil kak nov član, vendar se to ni zgodilo. Se je pa zgodilo to, da so nekateri v preteklih letih najbolj navdušeni člani krožka skoraj prenehali s skupinsko hojo. V začetku naslednjega študijskega leta bo treba ta način hoje še bolj približati članom UTŽO Trebnje, saj je nordijska hoja kot najbolj popolna oblika hoje za rekreativne pohodnike zelo zanimiva. Pri hoji namreč sodelujejo tudi roke in ramenski obroč, kar pomeni večjo razgibanost telesa in večjo porabo kalorij med hojo.

Članstvu v krožku se v tem študijskem letu ni nihče odpovedal, nekaj članov enostavno ni prihajalo na srečanja ali pa so prihajali zelo redko. Drugi člani krožka so se hoje udeleževali občasno. V povprečju je hodilo po pet udeležencev: od najmanj dveh do skupno največ osem udeležencev. Razlogi za odsotnost so bili različni – od vsemogočih bolezni, ki ljudi naše generacije onemogočajo pri telesnih dejavnostih, do skrbi za vnuke in podobno.

Tudi letos smo veliko hodili po tekaški stezi na igrišču, predvsem zaradi prijetnega občutka pri hoji po tartanu. Po »običajni« hoji po asfaltu smo si na stezi odpočili oziroma sprostili utrujene podplate. Pri hoji po tekaški stezi smo lahko učinkoviteje utrjevali osnove nordijske hoje, občasno smo po stezi hodili kar celo uro, kar je pomenilo približno 20 opravljenih krogov.

Martin Hočevar

7.17 POHODNIŠKI KROŽEK

Letos nismo izvedli vseh osem načrtovanih pohodov. Odpadla sta dva pohoda, in sicer 8. aprila 2020 (nadaljevanje Slomškove poti: Bizeljsko–Bistrica ob Sotli) in 13. maja 2020 (del poti Alpe Adria: Bovec–Srpenica), zaradi pojava epidemije koronavirusne bolezni covid-19. Pohodne poti so bile izbrane na osnovi predlogov iz zaključne ankete in na osnovi predlogov naše mentorice. Poti so bile razpršene po vsej Sloveniji. Na vseh pohodih smo imeli tudi letos precej sreče z lepim vremenom, čeprav vremenska napoved ni bila vedno optimalna. Spoznavali smo kraje, za katere nas veliko še nikoli ni slišalo, kaj šele da bi jih obiskali.

Na vsakem pohodu doslej nam je naša nova mentorica povedala veliko stvari o znamenitostih in značilnostih krajev, mimo katerih nas je vodila pot, ali pa je poskrbela, da so nam kraje predstavili poznavalci s tistega območja.

Martin Hočevár

a) POHOD PO KRPAHOVI POTI

V letošnjem študijskem letu smo imeli prvi pohod na Notranjskem, z vodnikom Cirilom smo se podali po Krpanovi poti. Izpred stavbe CIK Trebnje smo se odpeljali v sredo, 9. oktobra 2019, ob 6.30. Šli smo skozi Veliko Loko in Šentlovrenc, kjer smo »pobrali« še zadnje pohodnike, do Ivančne Gorice in nato po avtocesti do Škofljice in naprej do Turjaka, kjer je bil prvi postanek za kavico in krajši klepet.

Pot nas je skozi Velike Lašče peljala na Bloško planoto. Bloke so znane predvsem kot zibelka smučanja in kot območje z zelo mrzlimi zimami. Bločani pravijo: »Pu lajta je zima, pu lajta je pa mraz.« Ustavili smo se pri Bloškem jezeru, ki je 1 hektar veliko in do 2 metra globoko umetno jezero blizu vasi Volčje. Nastalo je okoli leta 1970 in postalo priljubljena izletniška točka za motoriste, sprehajalce, kolesarje in pohodnike v vseh letnih časih, saj je poleti tu mogoče plavati, pozimi pa drsati. Ob obali je urejeno otroško igrišče, tu je raj za ribiče, prava atrakcija so lesene skulpture medvedov in drugi leseni izdelki, ki jih je ročno izdelal domačin. Tu je na novo narejeno tudi pravljичno glampinško jezero Bloke.

Po krajšem ogledu smo pot nadaljevali do Ravnika, kjer smo zapustili avtobus in se peš napotili novim ogledom naproti po poti Krpana. Prvi postanek smo imeli pri vaškem vodnjaku iz leta 1892, ki ga je dal postaviti

grof Auersperg Turjaški. Posebnost vodnjaka je, da vseskozi spušča mehurčke kot mineralna voda v toplicah.

V vasi Gradiško smo se ustavili na Borovščakovi domačiji, ki je sedaj domovanje slikarja Boža Strmana – Miša. Ta nam je pokazal svoj atelje in hlev, kjer naj bi se po pričevanju skotila Krpanova kobilica. Postavljene na steno hiše smo videli tudi slike zgodbe o Martinu Krpanu po Levstikovi pripovedi, katere so narisane na lesene plošče.

Na Borovščakovi domačiji izdelujejo tudi različne spominke – izdelke, ki jih prodajajo, ko organizirajo vsakoletni pohod po Krpanovi poti. Pred vhodom v domačijo stoji velika maketa Martina Krpana z mesarico. Turisti se tukaj zlahka sprostijo in se naužijejo svežega zraka in drugih lepot pokrajine.



Fotografija: arhiv pohodniškega krožka.

Hodili smo po gozdnih poteh, po mehki travnati površini, malo po cesti, večidel pa po utrjenih poteh skozi vasi, se vzpenjali in spuščali. Pot je bila res razgibana in ne pretežka. V vasi Zavrh smo videli železno skulpturo bloškega vola, spomin na čase, ko so Bločani še prekupčevali z govejo živino.

Naslednji postanek, kjer smo imeli malico iz svojega nahrbtnika, je bil pri Sv. Urhu. Na tem mestu je nekoč stal grad oziroma tabor, imenovan Nadlišek, ki je kmetom v času turških vpadov dajal zavetje. O starosti gradu pričata dva zvonova, ki sodita med starejše zvonove na Slovenskem. Najstarejši nosi letnico 1355 in ni v uporabi, drugi, z letnico 1382, pa še vedno poje v zvoniku. Malo naprej je bil dvorec Pajkovo, ki je sedaj v razvalinah. V neposredni bližini je bilo tudi domnevno domovanje Martina Krpana, ki je bil čuvaj na graščini Pajkovo in hkrati tudi mežnar v cerkvi sv. Urha.

Na obrobju vasi Zales stoji stara stavba za sušenje sadja, imenovana »pajštoba«. Na poti smo videli stavbo, v kateri naj bi Krpan skladiščil sol, ki jo je pretihotapil iz tujih krajev.

Pot nas je vodila mimo Bočkovega mlina in žage do cerkve sv. Trojice. Žaga je stara več kot sto let in je še vedno primerna za uporabo, vendar žal ne obratuje več. V mlinu, ki je še starejši, »beli kamen« še vedno deluje. To je svojstven spomenik tehnične kulture, saj ohranja videz izpred najmanj stotih let. Cerkev sv. Trojice je bila zgrajena v sedemdesetih letih 17. stoletja na ukaz Ivana Andreja, grofa Turjaškega.

Pot smo nadaljevali po travnikih, ki so med najlepše ohranjenimi v Sloveniji. Ponekod prehajajo v nizka barja, prav poseben tip mokrišča, ki nastane na mestih, kjer so kopni predeli dalj časa ali stalno poplavljeni. Potok Bloščica je največja površinska voda na Blokah. Glavno strugo potoka polnijo številni manjši potočki, ki izvirajo na neprepustni dolomitni podlagi med Zakrajem in Runarskim. Pri Velikih Blokah Bloščica preide na apnenčasto podlago in začne ponikati. Pri nizkem vodostaju ponikne v požiralnikih pod Velikimi Blokami. Pri visokem vodostaju teče naprej po površini, po suhi strugi mimo Nove vasi in naprej do Fare, kjer dokončno ponikne.



Vir fotografije: arhiv pohodniškega krožka.

Tako smo prišli do Napoleonovega mostu na Velikih Blokah in končali v gostilni, kjer so nam postregli z okusno bloško malico (»bloška trojka«).

Vračali smo se preko Rakitne, kjer smo imeli še zadnji postanek. Vožnjo smo nadaljevali skozi Podpeč, Črno vas in naprej do doma, kamor smo prišli v popoldanskih urah.

Zadovoljni smo bili, saj smo spoznali še en lep košček Slovenije.

Darja Doles

Viri:

- Občina Bloke: Krpanova pot.
Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani <https://www.bloke.si/krpanova-pot.html>.
- Občina Bloke: Kulturne znamenitosti.
Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani <https://www.bloke.si/znamenitosti-na-blokah.html>.

- Občina Bloke: Bloško jezero.
Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani <https://www.bloke.si/blosko-jezero.html>.
- Občina Bloke: Bloščica.
Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani <https://www.bloke.si/bloscica.html>.
- Občina Bloke: Vasi in zaselki.
Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani <https://www.bloke.si/vasi-in-zaselki.html>.

b) MARTINOV POHOD V GORIŠKA BRDA

No, pa smo ga dočakali. Pohod, ki je bil načrtovan za 13. november 2019, smo morali prestaviti na 20. november 2019, ker je bilo za ta dan napovedano lepo vreme.

Na pohod smo se zaradi oddaljenosti Brd odpravili bolj zgodaj kot običajno. Jutro je bilo sveže, a je skupaj z vremenoslovci napovedovalo lepo vreme, ki ga je bilo treba izkoristiti.

Po udobni vožnji s kratkim postankom za kavico in biološke potrebe smo prispeli na izhodiščno točko za vzpon na Sabotin. Po krajšem sproščanju udov smo se začeli vzpenjati najprej po stopnicah, nato pa po dokaj strmi poti (s katero je imel pisec teh vrstic kar nekaj težav) proti vrhu Sabotina, kamor smo z vmesnim počitkom prispeli v približno uri in pol. Sledil je spust z vrha do planinske koče pod Sabotinom, kjer smo imeli počitek za malico in pijačo. Zelene kave ni bilo mogoče dobiti, saj je bila koča ta dan zaprta.



Fotografija: M. Vitez.

Tik pred vkrcanjem na avtobus, ki nas je čakal nedaleč od planinske postojanke, je pričelo rahlo rosi (ta dan je bil dež za Zahodno Slovenijo napovedan šele v popoldanskih urah), zato smo spremenili prvotni načrt in opustili vzpon na Korado. Z avtobusom smo se podali v Dobrovo, kjer smo si v grajskem lokalu privoščili osvežitev po lastni izbiri in si ogledali zunanost gradu. Kot zanimivost smo si na dvorišču gradu lahko ogledali doprsni kip Džavaharlala Nehruja, prvega predsednika indijske vlade.

Iz Dobrovega smo se v rahlo kislem vremenu odpeljali na ogled srednjeveške vasi Šmartno. Med vožnjo smo občudovali pokrajino, ki je bila ta čas odeta v čudovito pisane in tople jesenske barve, ki jih tudi najboljši slikarji ne morejo ujeti tako lepe, kot so v naravi. Narava je Brda res obdarila s skoraj nezemeljsko lepoto.



Fotografija: M. Vitez.

Vas Šmartno je stara srednjeveška vas z lepo ohranjenim srednjeveškim obrambnim obzidjem. Zaradi zanimanja turistov je bila zelo lepo obnovljena tudi s pomočjo evropskih sredstev in je zato vredna ogleda. Poleg ozkih vaških uličic, ki so ohranile podobo iz srednjeveških časov, smo si ogledali tudi baročno cerkev sv. Martina, ki jo je poslikal slikar Tone Kralj. Njegov je svojevrsten križev pot, naslikan na stenah cerkve. Posebnost cerkve je tudi visok zvonik, ki je včasih služil kot obrambni stolp in je bil zgrajen že v 14. stoletju. Poleg cerkve smo si v notranjosti muzejske hiše lahko ogledali nekaj predmetov iz tistih časov.

Ker je Šmartno le streljaj proč od vasi Gonjače, se nismo mogli upreti želji večine, da se kljub močnemu vetru povzpnejo na razgledni stolp, s katerega je ob lepem vremenu čudovit razgled na Goriška brda. Razgled nam ta dan žal ni bil namenjen, zato smo se premraženi hitro spustili nazaj na trdna tla, kjer so nekateri dan zaokrožili s sočnimi češnjami.

Kljub slabemu vremenu smo se polni nepozabnih vtisov skozi koridor vrnili do Solkana, kjer so nam v hotelu postregli z okusno malico, ki je vsem zelo teknila, saj smo jo pojedli na toplem in v družbi prijateljev. Smo pa doživeli majhno razočaranje, saj nam v hotelu niso mogli postreči z verjetno najznamenitejšim vinskim produktom Brd – zlato rebulo, saj je niso imeli.

Martin Hočevar

c) POHOD OD MIRNE PREKO DEBENCA DO GALAKSIJE



Vir fotografije: arhiv pohodniškega krožka.

Potek pohoda nam je že na avtobusu na kratko predstavila naša vodnica Ivica Vitez. Avtobus nas je pripeljal do Zapuž, kjer je bil začetek pohoda. Pot smo nadaljevali mimo gradu v Zapužah in se počasi vzpenjali po razgibanem pobočju in gozdni poti.

Pokrajina je bila že obsijana s soncem in odpiral se nam je čudovit razgled na Mirnsko dolino in bližnja hribovja. V hoji smo uživali, vmes malo klepetali in že smo prišli do Stana, od koder je bil razgled na vse strani še lepši in obsežnejši. Pred nami so se razprostirali s soncem obsijano Posavsko hribovje s Kumom, Kamniško-Savinjske Alpe, Julijci s Triglavom, Snežnik, Gorjanci s Trdinovim vrhom in valovito dolenjsko gričevje.

Prevzeti od naravnih lepot smo prispeli do Koče Plaz na Debencu, ki se nahaja na nadmorski višini 547 metrov. Tu se nam je prilegla malica iz nahrbtnika. Nadaljevali smo spust preko Blatnega klanca mimo vinorodnega Gradišča, od koder smo pred seboj videli Trebnje, v ozadju pa tudi Repče in Trebni vrh. Spustili smo se mimo Arnberga in Lipnika do Rodin. Hoja po ravninskem predelu nam je prijala in v manj kot štirih urah smo prišli do Galaksije, kjer je bil naš cilj.

Naša vodnica Ivica Vitez je skrbno pazila, da na cilj nismo prišli preutrujeni. Med potjo smo imeli več krajših postankov, kjer nam je veliko povedala o zgodovinskih in naravnih znamenitostih ter značilnostih krajev, kjer smo hodili.

Danica Franjga

d) POHOD PO VORANČEVI POTI (DRUGI DEL) OD SLANČJEGA VRHA DO PIJANE GORE

Prvi del pohoda po Vorančevi poti smo prehodili 9. januarja 2019, ostal pa nam je še drugi del, ki smo ga prehodili v sredo, 8. januarja letos. Že zgodaj zjutraj sem bil na krajšem sprehodu v okolici doma. Takoj sem opazil, da se nam obeta lepo vreme. Nebo je bilo brez oblačka, na vzhodu se je že kazala rdeča zarja, sonce je nakazovalo, kje bo vzšlo. Bilo je sicer mrzlo, strehe in avtomobili so bili pobeljeni. Lahko sem testiral svojo popotniško opremo, kasneje sem jo malo še dopolnil.

Avtobus, ki je odpeljal izpred stavbe CIK Trebnje proti Mirni in Mokronogu, se je hitro polnil. Med vožnjo smo poslušali opis drugega dela poti, ki ga je pripravila Ivica. Končna postaja na poti skozi Tržišče je bil Malkovec, kjer smo izstopili. Po pripravi opreme smo se podali na pot. Kjer smo se lahko nastavljali sončnim žarkom, je bilo prijetno, v senčnih krajih pa so bile še zimske razmere, če to za letošnjo zimo sploh lahko rečemo. Letošnja zima je bila res zelo čudna, spremljale so jo visoke temperature, neobičajne za ta letni čas. Človek je imel občutek, da je pozna jesen, ko je v gozdu hodil po suhem listju. Samo bele zaplate ivja na od sonca skritih predelih so spominjale na sneg, ki bi ga v tem času moralo biti do kolen.

Slančji Vrh leži na nadmorski višini 380 metrov. Njegov simbol je cerkvice sv. Urha, katere prvotna lesena stavba je bila zgrajena v 13. stoletju. Seveda je cerkev danes predelana, zidana, kot mnoge izmed približno 2800 cerkva v naši domovini. Tudi naselje je precej drugačno kot pred 2. svetovno vojno.

Pohod je potekal takole: Slančji Vrh, Telče, Telška Gora, Pijana Gora, Gorenje Dole, zaključek pa naj bi bil v Dolenjih Dolah. Pot nas je vodila po dokaj lepi poti, po grebenu, od koder so se naši pogledi sprehajali po dolinah in bregovih, gorah v bližini ali daljavah. Meglice so malo zakrivatele pogled na najbolj oddaljena hribovja, predvsem na naše Alpe.

Imena naselij so zanimiva, saj večkrat odražajo način življenja in delovanja prebivalcev, na primer Pijana Gora, ki danes sicer ne bi več zaslužila svojega imena. Zanimiva je bila tudi naša pot, ki je vodila kar skozi tri občine: Mokronog - Trebelno, Škocjan in Sevnica. Prvi dve sta bili prej del večjih občin in sta se osamosvojili šele pozneje.

Na poti po vrhu grebena smo opazovali Posavsko-zasavsko hribovje, Gorjance, Kamniške Alpe, Sljeme se je skrivalo v meglicah. Vseskozi smo občudovali lepo oskrbovane vinograde na bregovih. Prišli smo v Telče, kjer

smo si vzeli odmor in si z malico malo opomogli. Ivica nam je med tem pripovedovala o zgodovini Telč. Nahajali smo se ob cerkvi iz 17. stoletja, posvečeni sv. Jakobu, zavetniku revežev in romarjev, ki je bila večkrat prenovljena. Med 2. svetovno vojno je tu potekala meja med Italijo in Nemčijo. Vzhodna Štajerska je bila nemška. Do reke Save so mobilizirali mlade fante v nemško vojsko. Kot danes je tudi takrat žica delila nemško in italijansko pokrajino. Mejo so opazovali z razglednih stolpov, ki so stali na betonskih temeljih, lesena konstrukcija pa je segala tudi do 36 metrov visoko. Italijani niso imeli vpoklica, zato so fantje z nemške bežali na italijansko stran. Telče so bile na italijanski strani, zato je bilo tu polno beguncev. Nemci so domačine z ozemeljskega pasu do Save izgnali in jih preselili v Srbijo, tu pa naselili Nemce – Kočevarje. S tem so jim naredili medvedjo uslugo. Po vojni so se namreč morali izseliti, razkropili so se po vsem svetu. Domačini so se vrnili na oropane in porušene domačije, ki so jih počasi obnovili. V spomin na tiste čase so postavili spomenik izgnancem, ki se jih spominjajo tudi s pohodom po nekdanji italijansko-nemški meji od Murnic do Telč.

Z grebena smo se spuščali proti Gorenjim Dolam, kjer nas je čakal avtobus. Vso pot od Pijane Gore do avtobusa nas je spremljal majhen štirinožni prijatelj. Upam, da je našel svojo pot nazaj. Naredili smo še »gasilsko« fotografijo, kot se spodobi, nato pa smo prijetno utrujeni sedli v avtobus, ki nas je odpeljal skozi Škocjan ter Spodnje, Srednje in Gornje Laknice v Mokronog.



Vir fotografije: arhiv pohodniškega krožka.

Prijazno smo bili sprejeti v gostišču Deu. Čakal nas je dober obed, dušo smo si privezali vsak po svoje. Vrnili smo se na končno postajo v Trebnjem in se poslovili do naslednjega pohoda, ko se bomo zopet zbrali.

Še nekaj zanimivih podatkov: prehodili smo približno 10,5 kilometra, hodili smo 3,5 ure. Najvišja nadmorska višina pohoda je bila 557 metrov, najnižja pa 284 metrov. V prvem delu poti smo se bolj ali manj samo vzpenjali, v drugem delu pa spuščali.



Vir fotografije: arhiv pohodniškega krožka.

Za zaključek: menim, da žal že svoje bližnje okolice, ki nam nudi lepa doživetja, ne poznamo dobro. Ni treba, da doživetja iščemo daleč od nas. Slovenija ima neskončno veliko lepih krajev, ki jih za časa našega življenja ne bomo obiskali. Vsaj nekateri pa nam bodo polepšali dneve, ko jih bomo obiskali na naših pohodih.

Andrej Jurca

e) VELIKOLAŠKA KULTURNA POT: LEVSTIK, STRITAR, TRUBAR (JAVORŠEK)

Pot začnemo v Velikih Laščah, naselju sredi naravne »sklede«, obkrožene z gričastimi grebeni. Cerkev Marijinega rojstva na vrhu vzpetine mogočno obvladuje stavbe pod seboj. Dograjena je bila leta 1857 na ruševinah stare cerkve in je zasnovana kot triladijska cerkev. Glavna ladja je široka 9,7 metra, stranski ladji, ki sta za skoraj polovico nižji od glavne, pa 4 metre. V cerkvi se nahajajo Künlov križev pot, freske Janeza Wolfa in oltarna slika Eduarda Wolffa. Na prostoru pred cerkvijo je Levstikov spomenik, postavljen dve leti po pisateljevi smrti. Izdelal ga je domači kamnosek in podobar Jontez, ki je bil po rodu iz Šentjanža. Relief Levstikove glave je ob stoletnici rojstva oblikoval kipar Svitoslav Peruzzi.

Gostilna pri Kuklju je družinska gostilna s tradicijo; deluje od leta 1778 in slovi po lepi notranji ureditvi ter dobri kuhinji. Na fasadi pred vhodom stoji kip Jožeta Javorška, dramatika, esejista, prevajalca, polemika, kritika in jugoslovanskega zapornika, ki je umrl naravne smrti in samostojne Slovenije ni dočakal. Plebiscit pa je vendar dočakal.

V Levstikovem domu sta urejeni spominski sobi velikih rojakov Levstika in Stritarja.

Velikolaška kulturna pot je krožna pot, ki povezuje rojstne kraje Frana Levstika, Josipa Stritarja in Primoža Trubarja ter štiri različne katoliške cerkve v občini, ki so posvečene Marijinemu rojstvu in sv. Roku. Na pomembnejših mestih ob poti stojijo informacijske table. Pot, za katero skrbi Planinsko društvo Velike Lašče, je dolga 15 kilometrov in označena s planinskimi markacijami in z oznakami v obliki odprte knjige.

Mi smo prehodili 11,17 kilometra te poti, ker smo pohod zaključili v naselju Ulaka. Pot smo nadaljevali z avtobusom do Rašice, rojstnega kraja oziroma domačije Primoža Trubarja, očeta slovenske knjige in utemeljitelja slovenskega jezika.

Pot se iz Velikih Lašč najprej vzpne na hrib, kjer je cerkev sv. Roka (zgrajena leta 1550). Preko Srobotnika se pot spusti v dolino. Sledi rahel vzpon do Levstikovih Retij. Lipe, pod katero je Močilar Levstiku pripovedoval zgodbe, ni več, ostal je le delno prenovljeni Ilijev kozolec s konca 18. stoletja, pod katerim je Levstik po pripovedovanju pisal Martina Krpana. Levstikova rojstna hiša je simbolično zaznamovana z ohranjenimi vrati stare hiše, s spominsko ploščo in z doprskim kipom.



Vir fotografije: arhiv pohodniškega krožka.

Iz Retij pot po deloma gozdni in travnati poti pripelje na Podvalo. Pod hribom je Dvorska vas s cerkvijo Janeza Krstnika (1722).

Na Mali Slevici je križišče poti proti Karlovinci, Slemenom, Veliki Slevici in Velikim Laščam. Po pripovedovanju so na tem križišču v 12. stoletju stale vislice. Pot se nadaljuje proti Veliki Slevici, kjer je Marijina cerkev. Legenda pravi, da je Marija pregnala Turke, na kamniti plošči pred vhodom v cerkev pa so sledovi konjskih kopit in biča turškega vojaka. Zgodbo je uporabil Josip Stritar v pesnitvi Turki na Slevici.

Tudi tokrat nam je Marija omogočila zasluženi postanek in malico iz nahrbtnikov.

Pot za cerkvijo zavije v gozd, pred katerim stoji francoska kapelica, za gozdom pa se odpre pogled na griče in doline ter na Podsmreko, rojstno vas Josipa Stritarja. Njegove rojstne hiše ni več, na steni nove hiše pa sta vzidana spominska plošča in Stritarjev relief. Ohranjena je lesena kašča iz Stritarjevih časov.

Pot se nadaljuje do Brankovega, se vzpne na Ulako, nato pa preko Podulake in Prhajevega pelje do Pušč. Asfaltna pot se nadaljuje v gozdno pot, po kateri prispemo do Rašice, rojstnega kraja Primoža Trubarja. Trubarjeva domačija, ki je bila v 16. stoletju v lasti Trubarjevih sorodnikov, je urejena v spominsko hišo. Ob križišču je spomenik Trubarju in slovenski knjigi, ob njem pa sta spomenik NOB in spomenik osamosvojitvi Slovenije.



Vir fotografij: arhiv pohodniškega krožka.

Z Rašice se lahko vrnemo v Velike Lašče ali izlet podaljšamo do gradu Turjak.

Kot sem že omenil, smo pot od Ulake do Rašice nadaljevali z avtobusom. Vse je bilo »ful kul«!

Avgust Kopač

Vira:

- zloženska PD Velike Lašče
- Velikolaška kulturna pot. Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani <http://pd.velike-lasce.si/index.php/poti/velikolaska-kulturna-pot>.

f) POHOD PO VALVASORJEVI KROŽNI POTI

V sredo, 11. marca 2020, ki je bil najverjetneje najtoplejši dan letošnjega leta, smo se člani UTŽO Trebnje odpravili na pohod po Valvasorjevi krožni poti. Pohod smo začeli in končali na renesančnem gradu Bogenšperk. Za vodenje in izčrpno razlago na poti je skrbela planinska vodnica Ivica Vitez.



Vir fotografije: arhiv pohodniškega krožka.

Krožna pot, dolga približno 11 kilometrov, nas je vodila po obronkih posesti gradu Bogenšperk. Posest zaokrožajo gradovi Črni potok, Lihtenberg, Grad Sela, Slatna in Bogenšperk. Od gradu Bogenšperk smo se povzpeli po gozdni poti proti naselju Leskovica in kmalu prišli na pohodno pot, imenovano Vranov let. To je pot, oblikovana v spomin na reševanje in osvobajanje zavezniških vojnih ujetnikov in letalcev različnih narodnosti. Iz Lovrenca na Pohorju vodi v Belo krajino.

Pot se je nadaljevala po gozdu navzdol v smeri Črnega Potoka. Pri hoji v dolino smo morali biti zelo previdni, ker so bila tla pokrita z listjem, še mokra in blatna od dežja. Prispeli smo v zaselek Črni Potok in takoj na desni strani zagledali grad. Ta je bil konec 17. stoletja v lasti barona Valvasorja, po drugi svetovni vojni pa so v njem uredili dom starejših občanov Tisje. V nadaljevanju smo imeli postanek z malico iz nahrbtnika, medtem pa smo poslušali razlago vodnice o Gradu Sela in njegovem pomenu za tedanji čas. Grad Sela je bil nekdanje upravno središče Šmartnega. Ko je Litija dobila železnico, se je središče prestavilo tja. Železnica je bila strateškega pomena za bližnji rudnik, v katerem so kopali svinčevo in živosrebrovo rudo. Ta je vsebovala cink, baker, železo in proti koncu rudarjenja predvsem barit.

Gradu Slatna nismo obiskali, smo pa izvedeli, da je od tam izhajala prva Valvasorjeva žena, Ana Rosina. Ta je v zakon prinesla veliko bogastva, ki je omogočilo nakup preostalih že omenjenih gradov. Tik pod gradom Bogenšperk smo prispeli do kapelice Marije Pomočnice, ki stoji na ruševinah gradu Lihtenberg. Po sedanji trim stezi smo se povzpeli do gradu

Bogenšperk. Z ogledom gradu pod vodstvom Marte Kotar smo tu tudi zaključili naš pohod.



Vir fotografije: arhiv pohodniškega krožka.

Grad Bogenšperk je v 16. stoletju zgradila rodbina Wagen. Leta 1672 sta ga kupila Janez Vajkard Valvasor in njegova žena, Ana Rosina, ki sta bila njegova lastnika in prebivalca 20 let. Tu je Valvasor ustvaril večino svojih znamenitih del, tudi najbolj znano enciklopedijo Slava vojvodine Kranjske. Z raziskavo o Cerkniškem jezeru je postal član angleške Kraljeve družbe. Valvasor je bil polihistor (poznavalec več raznolikih strok). Ogled gradu nam je omogočil vpogled v njegova najpomembnejša ustvarjalna področja. V knjižnici gradu so ohranjeni izvirnik dela Slava vojvodine Kranjske in njegovi ponatisi. Za svoje največje delo je Valvasor žrtvoval skoraj vse svoje premoženje. Prodal je svoje gradove, med njimi tudi Bogenšperk, in se preselil v hišo v Krškem, kjer je po enem letu, leta 1692, umrl v starosti 52 let.

Grad Bogenšperk je danes kulturni spomenik državnega pomena, prostor za raznovrstne kulturne dogodke (zelo znan je po poročni dvorani) in priljubljena izletniška točka.

Zapis o pohodu zaključujeva z besedami Ivica Vitez, da je bil tokratni pohod posvečen spominu na izjemnega človeka, ki se je s svojo Slavo vpisal v zgodovino. Prav je, da s takšnimi pohodi spoznavamo kulturno dediščino naše domovine.

Elica in Marinka Lipoglavšek

Viri:

- brošure s pohoda
- Štefe, Tomaž. 2006. Janez Vajkard Valvasor. Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani https://www.kam.si/janez_vajkard_valvasor/.
- Grad Bogenšperk. Pridobljeno 24. 7. 2020 s spletne strani https://kraji.eu/slovenija/grad_bogensperk/slo.

7.18 ZAČETNI RAČUNALNIŠKI KROŽEK

CIK Trebnje se dobro zaveda pomena izobraževanja odraslih, nenehnega pridobivanja aktualnih znanj in spretnosti. Organizacija ves čas skrbi za pestro ponudbo izobraževanj za vse generacije. Vsi se zavedamo, da je še kako pomembno vseživljenjsko učenje. Smo v situaciji, ko je treba slediti novim trendom, saj vse več stvari lahko uredimo preko spleta s pomočjo računalnika, pametnega telefona ali tablice. Če niste seznanjeni z novo tehnologijo, ste lahko v marsičem izločeni. Obvladovanje informacijske tehnologije je nujno potrebno, sicer so posamezniki prikrajšani za dostop do informacij.

Tudi v letošnjem letu je zato CIK Trebnje članom UTŽO Trebnje ponudil krožek računalništva za upokoјence. Krožek je aktivno obiskovalo osem udeležencev, dva pa sta se nam pridružila samo enkrat. S tečajem smo pričeli 21. januarja 2020. Načrtovali smo petnajst srečanj, vendar so nam izredne razmere zaradi epidemije bolezni covid-19 sredi marca onemogočile, da bi tečaj izpeljali do konca. S tečajem smo zato nenačrtovano zaključili po osmem srečanju, 9. marca 2020. Kljub temu so udeleženci pridobili nove računalniške spretnosti. Z veseljem sem spremljala njihov napredek, saj so bili nekateri pri delu z računalnikom popolni začetniki. Naučili smo se brskanja po spletu, uporabe spletnih vsebin in oblikovanja besedila.

Sandra Fišter, izvajalka računalniškega krožka UTŽO Trebnje

7.19 NADALJEVALNI RAČUNALNIŠKI KROŽEK

Na računalniškem tečaju nas je bilo na začetku kar nekaj, potem pa, ker ni bilo nobene zime in so ljudje lahko delali zunaj, je bil osip čedalje večji.

Sicer je bilo na tečaju zelo zanimivo. Naučili smo se izdelati čestitko in pisati na slike, prenašali smo fotografije iz telefona, preizkušali možnosti dela v orodju Slikar, popravljali oziroma odstranjevali ozadja s slik, se lotili izdelave filma, najbolj zanimivo in uporabno pa je bilo delo s telefonom. Ker imamo sedaj že vsi pametne telefone in sploh ne vemo, kako uporabni so, smo se o tem veliko naučili.

Naučili smo se, kako si na telefonu ustvariti nakupovalni listek, ker imamo telefone vedno s seboj, tako da listek ne ostane doma. Naučili smo se tudi, kako se fotografira in fotografije prenese v računalnik ter kako se posreduje sporočilo. Pristali smo tudi na Viberju in počeli še mnogo drugega.

Naša učiteljica Martina je zelo potrpežljiva, zato ni bilo težav, če je bilo treba kaj večkrat razložiti. Tako smo si stvari lahko zapomnili, če ni šlo drugače, pa tudi zapisali.

V prihodnjem študijskem letu bo, upam, koronavirusna bolezen izzvenela. V tem primeru se bom zagotovo še udeležila računalniškega krožka, ker je zanimiv, zabaven, poučen, kratkočasen in seveda nadvse uporaben.

Majda Miklič

7.20 LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG



Vir fotografije: arhiv krožka Likovne ustvarjalnice Mokronog.

V tem študijskem letu smo načrtovali likovne ustvarjalnice ob petkih dopoldan v prostorih Društva upokojencev Mokronog - Trebelno. V oktobru in novembru so bile zelo dobro obiskane in kazalo je, da bo udeležba številčno lepa. Na nekaj delavnicah so se nam pridružile in z nami ustvarjale članice društva Mavrica iz Novega mesta. Potem je v decembru in januarju število članic močno upadlo – zaradi nam neznanih zadržkov, obveznosti z vnuki in zdravstvenih težav nekaterih udeleženk. V februarju smo se ponovno zbrali v večjem številu. Marca nas je kot strela z jasnega zadel ukrep o prepovedi zbiranja in druženja zaradi preprečevanja širjenja okužb s koronavirusom (covid-19) in ostali smo doma. Po treh tednih izolacije nam je mentorica predlagala ustvarjalno delo od doma. Po e-pošti nam je poslala naloge in opise postopkov izdelave posameznih slik. Vsaka udeleženka zase se je doma trudila, da ob upoštevanju vseh smernic izdela najboljšo sliko, s katero bo mentorica zadovoljna, tako da bo imela čim manj dela z nasveti

in s popravki. To nam ni najbolje uspelo, saj je naša mentorica, gospa Ana Cajnko, imela še več dela s posredovanjem popravkov, da smo prišli do pričakovanega izdelka.

Dobri strani dela od doma sta bili zapolnitev našega prostega časa in ohranjanje »kondicije« slikanja. Pri tem je nastalo nekaj zelo zanimivih, lepih slik. Po drugi strani smo seveda pogrešale druženje – tisto prijetno vzdušje ob skodelici čaja in takojšnje strokovne nasvete na kraju samem, da naredimo lepe likovne izdelke.

Milica

Korošec

7.21 ROČNA DELA MIRNA



Vir fotografij: arhiv krožka Ročna dela Mirna.

Na prvem srečanju sredi oktobra smo se dogovorile, kako in kaj bomo ustvarjale, in izvolile novo animatorko – to je sedaj Martina. Na začetku smo ustvarjale izdelke po svoji izbiri, sredi novembra pa smo družno začele izdelovati novoletne čestitke in okraske. Po praznikih smo nadaljevale s svojim delom, nekatere so ustvarjale nakit s perlicami, nekatere so izdelovale cvetje iz krep papirja, nekatere so pletle ali s kvačko ustvarjale nageljne in vrtnice, pa tudi prtičke. Februarja smo spet začele z izdelovanjem velikonočnih čestitk in s krašenjem pirhov s perlicami.

Naše druženje poteka v prostorih DU Mirna. K ustvarjanju spada tudi pravo žensko razpravljanje in čebljanje, ki smo ga večkrat podaljšale v spodnjih prostorih (piceriji), saj tako praznujemo rojstne dneve, praznike ali pa se družimo samo za veselje.

Tako so potekali naši četrtki, dokler ni prišla ... korona.

Marija Fink

7.22 REKREACIJA MIRNA

Študijsko leto 2019/2020 je minilo. Letos smo ga končali malo drugače zaradi epidemije koronavirusa. Naša mentorica, gospa Darja Krivec, je bila z našimi dosežki zadovoljna, predstavila nam je nekoliko zahtevnejše vaje, ki smo jih uspešno izvedle. Vse se zavedamo, da je rekreacija pomemben dejavnik, ki prispeva k boljšemu zdravju in splošnemu počutju. Tudi socialni vidik rekreacije je pomemben.

V novem študijskem letu bi z vadbo rade nadaljevale, če nam bo zdravje dopuščalo in ne bomo imeli prehudih omejitev zaradi epidemije koronavirusa.

Helena Sladič

7.23 USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT

Naše prvo srečanje je že tradicionalno v prvih dneh oktobra, takrat, ko prične z delom tudi UTŽO Trebnje. Na uvodnem srečanju smo pregledale pripravljeni program dela, ga še malo dopolnile, se dogovorile o malenkostih in bile predvsem zadovoljne, da smo ponovno skupaj. Toliko smo si imele povedati! Saj se je v poletnih mesecih tudi precej dogajalo!

Poleti smo izgubile svoj dolgoletni prostor za ustvarjanje. Občina je večnamenski prostor, v katerem smo ustvarjale vrsto let, namenila drugi dejavnosti, zato smo se podale na »lov« za novim prostorom, ki je moral izpolnjevati kar nekaj pogojev: moral je biti svetel, pozimi topel, imeti je moral vodo in sanitarije, biti je moral dovolj velik za dvanajst ustvarjalk in se nahajati na primernem kraju, da lahko do njega pridejo tudi tiste udeleženke krožka, ki nimajo lastnega prevoza. Po dolgem iskanju smo primeren prostor našle v župnišču. Presrečne smo. Prostor ustreza vsem naštetim željam in zahtevam, poleg tega pa je prijeten, topel in čudovit. Župniku smo hvaležne, da je uslišal našo prošnjo.

Seveda smo hvaležne tudi občini za dolgoletno razumevanje in nudenje prostora. Koliko lepih izdelkov smo naredile v tistem prostoru, kolikokrat smo gostile otroke iz vrtca ter pripravile razstave in izobraževanja zase!

V skrbno načrtovanem programu za letošnje leto smo našle prostor za medgeneracijsko sodelovanje in se z veseljem odzvale prošnji učencev in učiteljic OŠ Mirna. Skupaj smo izdelovali izdelke za njihov novoletni bazar.



Fotografiji: Silva Mežnar.

Ob praznovanju 60-letnice CIK Trebnje smo skupaj z udeleženci drugih krožkov UTŽO Trebnje pripravile razstavo izdelkov v Galaksiji Trebnje.

Na željo članic smo svoj program dopolnile in v goste povabile gospo Pepco Žagar, znano ustvarjalko cvetja iz krep papirja.



Fotografiji: Silva Mežnar.

Letos smo bile zadolžene za izdelavo izdelkov, ki jih članice in člani UTŽO Trebnje dobijo za 8. marec. Izdelale smo lična kazala za knjigo. Žal je koronavirus »zdesetkal« udeležbo na proslavi za 8. marec, zato veliko članov darila ni dobilo.

Prav zaradi virusa smo na začetku marca prenehale s srečanji in tako predčasno zaključile z vsemi aktivnostmi. Programa nismo izvedle v celoti, smo pa zadovoljne, da smo ostale zdrave, da smo doma ustvarjale zase, za svojo dušo in svoje domače.

Silva Mežnar

7.24 ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS



Vir fotografije: arhiv krožka Zgodovina umetnosti skozi čas.

Program našega krožka smo v študijskem letu 2019/2020 dopolnili še z dvema vsebinama. Srečanja so se v tem letu začela že 5. septembra 2019. Tega dne smo si nekatere članice s pomočjo mentorice Andrejke Vabič Nose, ki je organizirala vodeni ogled, v Moderni galeriji v Ljubljani ogledale zanimivo razstavo z naslovom NA ROBU. Ker so razstavo odprli 25. aprila in jo zaključili 15. septembra, smo morale za ogled izbrati ta dan, da nam je bil na razpolago vodnik, ki nam je z razlago v vseh petih dvoranh zelo dobro predstavil razstavljen dela in obdobje, v katerem so nastala. To je bil čas od 1929. do 1941. leta, ko se je na jugoslovanskih tleh začela 2. svetovna vojna. Razstava je bila mednarodna, imela pa je naslov NA ROBU: VIZUALNA UMETNOST V KRALJEVINI JUGOSLAVIJI. Na ogled je ponujala več kot 130 del različnih umetnikov in umetnic iz treh takratnih priznanih delov novo nastale države na Balkanu: Slovenije, Hrvaške, Srbije. Večina del iz tujine je bila na ogled prvič. Dela so bila razstavljen v petih dvoranh. Rdeča nit razstave je bil pogled ameriškega pisatelja slovenskega rodu Louisa Adamiča, doma z Blata pri Grosupljem, ki je v 30. letih potoval po kraljevini. V delu VRNITEV V RODNI KRAJ, ki je bilo večkrat ponatisnjeno, je Jugoslavijo opisal kot deželo na robu. Delo je bilo v kraljevini prepovedano, ker je avtor v njem preveč kritično opisal bedo različnih ljudi iz predelov, ki jih je obiskal. V slovenskem prevodu je delo izšlo leta 1962 in je tudi za današnje bralce še vedno zelo zanimivo.

TREBANJSKA CERKEV

V drugo dodano vsebino je bil vključen ogled trebanjske cerkve. Njena silhueta je vidna od daleč, s katere koli strani prihajamo v mesto. V kraju cerkev stoji že več kot 600 let, njen zvonik pa je še starejši. V ogledu različnih krajev po svetu so vključeni tudi sakralni objekti, ker so po nastanku zelo stari ter arhitekturno, slikovno in kiparsko zanimivi. Zgodovino trebanjske cerkve nam je predstavil gospod Pibernik. Njegova razlaga je bila zelo zanimiva tudi zato, ker smo si lahko vse ogledale zunaj in v notranjosti. Cerkev je skozi čas doživela več sprememb; zdaj sta vidni gotska in romanska oblika gradnje. Z zadnjimi restavratorskimi posegi je notranjost cerkve zasijala v toplih barvah, zanimivi so poslikan strop in vsi trije oltarji. Za obema stranskima oltarjema so med restavratorskim delom odkrili prvotne freske, ki še čakajo na obnovo. Nekateri deli fresk so ohranjeni zelo dobro, barve so še vedno dobro vidne.

PROGRAM KROŽKA V LETU 2019/2020 JE OBSEGAL NASLEDNJE TEME:

- odprtje razstave Hlebinska naiva;
- uvodno predavanje s predstavitvijo tem in zgodovinskega okvira 19. stoletja;
- impresionizem: odnos do motivike;
- vodstvo po razstavi Hlebinska naiva;
- ta veseli dan kulture;
- Monet in Manet: najbolj prepoznavna francoska impresionista;
- Degas, Renoir, Morisot;
- impresionizem na Slovenskem;
- dan odprtih vrat trebanjske galerije;
- Grohar, Jakopič, Jama, Sternen – slovenski impresionisti;
- Marc Bourlier: razstava Utelešenje časa;
- Bela krajina: zgodovina in priprava na ekskurzijo;
- strokovna ekskurzija v Belo krajino: Metlika z zbirko slik v Kambičevi rojstni hiši, Belokranjski muzej v Metliškem gradu.

Vodilna tema letošnjih predavanj je bil IMPRESIONIZEM. Tudi na našo željo je predavanja na to temo pripravila in izvedla naša mentorica, kustosinja trebanjske galerije Andrejka Vabič Nose. Impresionizem je umetniška smer, ki se je pojavila v evropski umetnosti v drugi polovici 19. stoletja. V tem stoletju je razvoj industrije prinesel velike spremembe v življenju ljudi. Nova smer je nastala v Parizu. Ime je dobila po sliki francoskega slikarja CLAUDA MONETA z naslovom IMPRESSION, SOLEIL LEVANT oziroma IMPRESIJA, VZHAJAJOČE SONCE. Impresionistični slikarji so kršili vsa pravila, ki so do tedaj veljala v slikarstvu. Do takrat sta bili v slikarstvu zelo razširjeni zgodovinska in mitska tematika. Impresionisti pa so iz ateljejev

raje odhajali v naravo. To jim je omogočila tudi nova pridobitev – barve v tubah, ki so jih nesli s seboj. Nič več jim ni bilo treba mešati suhih barvnih praškov s pšeničnim oljem, ampak so stisnili barvo iz tube na paleto. V naravi so še posebej opazovali sončno svetlobo in kombinacije barv, ki se pod vplivom svetlobe stalno spreminjajo. Stvari so slikali take, kot so v resnici, poudarek je bil na celoti in ne na podrobnostih. Slikali so motive, ki so jih izbrali sami, v svoja dela so vključili prizore iz življenja navadnih ljudi, kot so sami hoteli. Ljudi so predstavili pri različnih delih in v različnih situacijah, kar takrat ni bilo v navadi. Na nekatere slikarje je vplivala tudi japonska umetnost, ki so jo v tistem času spoznali na različnih razstavah v Evropi.

Med pretežno moškimi predstavniki ima zelo pomembno mesto slikarka Berthe Morisot, ki se je družila in ustvarjala z drugimi francoskimi impresionisti. Ni imela lastnega ateljeja, ampak je slikala kar v domačem salonu, njeni modeli pa so bili hči, služabniki, domače živali. Poročena je bila z bratom slikarja Edouarda Maneta, ki jo je večkrat portretiral.

Predstavniki slovenskih impresionistov so:

- IVAN GROHAR,
- MATIJA JAMA,
- RIHARD JAKOPIČ,
- MATEJ STERNEN.

Predstavljajo prvo značilno umetniško generacijo pri nas. Prvo pomembno razstavo so imeli pred 100 leti v NARODNEM DOMU V TRSTU. Mislim, da večina Slovencev pozna sliko SEJALEC Ivana Groharja. Rihard Jakopič je bil vodilna osebnost slovenskega slikarstva v prvi polovici 20. stoletja. Še danes večkrat omenjajo njegov slikarski paviljon v Tivoliju, ki so ga podrli, ko so širili cesto in železnico proti Primorski.

Naše študijsko leto 2019/2020 se je predčasno končalo sredi meseca marca. Vsi prebivalci Slovenije smo se 16. marca 2020 nepričakovano znašli v karanteni. Pri nas se je pojavil virus SARS-CoV-2, ki do zdaj ni bil znan. Strogi ukrepi s prepovedjo druženja so bili v veljavi polnih osem tednov.

Predstavnikov slovenskega impresionizma nismo podrobno spoznali. Tudi zaključna strokovna ekskurzija v Belo krajino, ki smo se je vsi veselili, je odpadla. Pričakujemo, da bomo to nadoknadili v naslednjem študijskem letu, ko se bomo srečali z ekspresionizmom.

7.25 SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC



Vir fotografije: arhiv krožka Spoznavanje in uporaba zdravilnih zelišč Šentlovrenc.

Naš študijski krožek je bil med prvimi, ki so začeli delovati na naši Univerzi za tretje življenjsko obdobje Trebnje. Vsako študijsko leto smo pričeli s študijem tako, kot nam je dopuščalo naše zdravje in zdravje našega dolgoletnega mentorja, gospoda Jožeta Kukmana. Poslovil se je. Dal nam je večino znanja. Samo od nas je bilo odvisno, koliko smo si zapomnili ali zapisali. Gospod Kukman nam je priporočil tudi našo novo mentorico, gospo Jožico Bajc Pivec.

Delavnice imamo vedno na turistični kmetiji Kazina v Šentlovrencu. Tu nas vedno prijazno sprejmejo in pogostijo s čajem. V slogu krožka.

Naša mentorica, gospa Jožica Bajc Pivec, je za vsako delavnico pripravila fotografije obravnavanih rastlin, sadežev in gob.

Študijsko leto krožka smo pričeli v novembru, s temo jesenski plodovi zdravilnih rastlin in rastline, ki šele jeseni ali celo pozimi pokažejo svojo zdravilno moč.

V decembru smo svoje zanimanje posvetili zdravilnim gobam. Na tem področju je za nas veliko neznanega, ker se nismo vajeni ukvarjati z gobami, kot da so tudi zdravilne. Samo zanimivost: rdeča mušnica je v naših krajih strupena, v Sibiriji pa je užitna in zdravilna.

Januarja 2020 smo spoznavali strupene rastline. Rastline, prosto rastoče v naravi, nas kdaj lahko zapeljejo v nevarno zmoto oziroma zamenjavo. Taka primera sta jesenski podlesek in šmarnica, ki ju površneži lahko zamenjajo s čemažem, kar je že bilo usodno za nabiralca. Strupenih je tudi veliko okrasnih in sobnih rastlin. Nekatere niso tako nedolžne, kot so lepe.

Zaradi bližajoče se pomladi smo v februarju čas posvetili znanju o zdravljenju prehladnih obolenj z zdravilnimi rastlinami.

Dogovorili smo se, da bomo v marcu že šli v naravo nabirat prve zdravilne rastline in cvetje. Zagodel nam jo je covid-19.

Krožka nismo imeli ne v marcu, ne v aprilu, ne v maju, tudi zaključka v juniju nismo zmogli. V nas se je zalezal strah pred nevidnim in neznanim sovražnikom.

Imamo lep namen, da bomo s krožkom pričeli jeseni, že v septembru, ko bo možnost v naravi še kaj nabrati, pa tudi spoznati. Morda nam bo dano tudi druženje, ker nas je nevarnost okužbe osamila.

Francka Grošel

8. POPOTNE MALHE

V letošnjem študijskem letu sta bili organizirani dve Popotni malhi, in sicer:

- *Hrvaško Zagorje* (29. 10. 2019),
- *Dobropolje in Trubarjeva dežela* (26. 11. 2019).

8.1 HRVAŠKO ZAGORJE



Vir fotografije: arhiv udeležencev Popotnih malh.

Prva popotna malha UTŽO Trebnje se je v novem študijskem letu pričela deževnega jesenskega jutra, dne 29. oktobra 2019.

Naši člani – bilo nas je za večji razred osnovne šole – so zapolnili skoraj vse sedeže srednje velikega šolskega avtobusa. Pot nas je vodila po prelepi dolnjski pokrajini do Brežic, kjer smo pred vstopom v deželo Štajersko, tik za izlivom reke Krke v Savo, premostili naš najdaljši vodotok. Vožnjo smo nadaljevali po bizeljski vinski krajini in mimo kozjanskih gričev do Bistrice ob Sotli. Po prečkanju mejne reke Sotle smo prispeli v Hrvaško Zagorje, del naše nekdanje domovine Jugoslavije.

Naš dobri voznik je avtobus ustavil v Kumrovcu in dodobra ohladil njegov pogonski agregat. Spomini nas mladih na dobre stare čase širše domovine so še sveži, saj se je v Kumrovcu slovenski materi rodil naš veliki heroj, Josip Broz Tito. Etno muzej Staro selo me spominja na krajinsko arhitekturo in etnično kulturo naših prelepih Dolenjske in Štajerske. Večina udeležencev si je v kraju Gornja Stubica kar iz avtobusa ogledala spomenik Matiji Gubcu, voditelju kmečkega upora v 16. stoletju, saj je močno deževalo. Tudi Matija Gubec je del naše, slovenske zgodovine. Tega punta se je namreč udeležilo veliko kmetov s Štajerske in z Dolenjske.

Našo Popotno malho smo popeljali do Krapine, kjer smo si ogledali razstavo krapinskih neandertalcev, naših daljnih prednikov – vsaj tako smo se »pred kratkim« učili v šolah.



Vir fotografije: arhiv udeležencev Popotnih malh.

Z ogledom Muzeja starodobnikov Presečki smo zaključili vodene aktivnosti v organizaciji naše vodnice, gospe Maje, ki nam je poleg zgodovinskih dejstev razjasnila tudi marsikatero etnološko, krajinsko ali zgodovinsko neznanko in vprašanje. Hvala za njeno prijazno in profesionalno delo.

V domače loge smo srečno prispeli v poznih popoldanskih urah. Hvala tudi mladeniču – vozniku avtobusa, ki nas je varno vozil po mokrih in spolzkih cestah. Na koncu poti je predsednica UTŽO Trebnje, gospa Milica Korošec, povedala, da smo kljub deževnemu vremenu obiskali vse v programu predvidene cilje.

Še več takih izletov!

Z lepimi pozdravi,

Jožica Huč

8.2 DOBREPOLJE IN TRUBARJEVA DEŽELA



Vir fotografije: arhiv udeležencev Popotnih malh.

Popotna malha z ogledom Dobrepoljske doline in Trubarjeve dežele nas je popeljala iz Trebnjega do Grosuplja, nato pa po lokalni cesti do Velikega Mlačevega, kjer se cesta odcepi proti Veliki Račni in Čušperku do Zdenske vasi v Dobrepoljski dolini. Med potjo smo bili pozorni na krajinski park Radensko polje in kraški osamelec Kopanj, kjer je pri stricu duhovniku nekaj let preživel naš pesnik France Prešeren.

Ob prihodu v Dobrepoljsko dolino smo se najprej ustavili v Zdenski vasi. Tu nas je pričakal lokalni vodnik in nas odpeljal v največji slovenski lipov gaj, kjer so bili pred leti številni živinski sejmi. Ogledali smo si podružnično cerkev sv. Antona Padovanskega. Cerkev je znana po krasnih freskah slikarja Štefana Šubica. Pot smo nadaljevali do Vidma, središča Občine Videm - Dobrepolje. Tu smo si ogledali znamenito cerkev sv. Križa.



Vir fotografije: arhiv udeležencev Popotnih malh.

Tudi ta cerkev ima čudovite freske likovnih umetnikov – bratov Franceta in Toneta Kralja, ki sta bila slikarja, grafika, ilustratorja in kiparja. Rojena sta bila v bližnji vasi Zagorica. Njuno umetniško pot smo spoznavali v spominski sobi bratov Kralj in na drugih lokacijah v okolici. Širšo okolico Vidma je zaznamoval tudi Fran Jaklič, Podgoričan, pripovednik, narodni buditelj in gospodarski organizator. Po njem se imenuje kulturna ustanova Jakličev dom. Ogledali smo si tudi vhod v kraško jamo, imenovano Podpeška jama. V njej domujejo človeške ribice in druge vrste jamskih živali. V vasici Ponikve smo si ogledali še cerkev sv. Florijana z zlatimi baročnimi oltarji.

Pot nas je vodila naprej v vas Rašica, rojstni kraj Primoža Trubarja, utemeljitelja slovenskega jezika in očeta slovenske knjige. Trubarjeva domačija je zelo lepo ohranjena in vzdrževana, prepoznavna je tudi po mlinu.

Zapustili smo Občino Videm - Dobrepolje in se ustavili v sosednji občini in kraju Velike Lašče. V spominski sobi v Levstikovem domu nas je sprejela knjižničarka ter nas na zanimiv in šaljiv način seznaniła z življenjem in delom pesnika, pisatelja, jezikoslovca in dramatika Frana Levstika, rojenega v vasici Retje. Spoznali smo tudi delo pisatelja Josipa Stritarja, na katerega je bil Levstik zelo navezan.

Polne lepih vtisov in novih spoznanj nas je avtobus odpeljal proti domu skozi vasi Krka in Muljava do Ivančne Gorice in Trebnjega. Lepa hvala vodnici in organizatorki Maji Kos za prijetno vodenje.

Marija Mežnaršič

9. NA POT Z ODGOVORNOSTJO

Izleti, pohodi in druženja v naravi so odličen način aktivnega preživljanja prostega časa. Pomembno je, da se na izlet ali pohod dobro pripravimo in se tako izognemo dejavnikom, ki bi lahko pokvarili naš užitek. Treba se je zavedati, da v naravi nismo sami. Povečanje prometa in števila obiskovalcev zahteva, da dobro poznamo napisana in nenapisana pravila obnašanja ter jih tudi spoštujemo. Še posebej pomembna so naslednja pravila:

1. Ne onesnažujmo!

VSE, kar vzamemo s seboj na izlet, pohod ali Popotno malho, imejmo pri sebi: vsako plastenko, vsak ovitek sendviča in vsak robček vzemimo s seboj domov. Ne skrivajmo smeti pod kamni, ne mečimo jih v grmovje. Če je bil prostor zanje v našem nahrbtniku prej, bo tudi po uporabi. Smeti se namreč razkrajajo tudi več let. Prav tako ne trgajmo rož in ničesar ne odnašajmo.

2. Ne povzročajmo hrupa!

Ljudje smo v hribih, na pohodu oziroma izletu obiskovalci, zato se moramo temu primerno obnašati. Če gremo v naravo, se moramo zavedati, da tu prebivajo rastline in živali. Le predstavljajte si, da bi sredi noči kdo prišel k vam domov in začel vpiti, se glasno pogovarjati ali vrteti glasbo.

3. Primerno se obujmo in hodimo po za to označenih in izletnikom namenjenih poteh!

Veliko nesreč bi lahko preprečili zgolj s pravilno obutvijo in z upoštevanjem izletniškega bontona. Nepravilno obuti posamezniki ne škodijo le sebi, ampak tudi vsem v svoji bližini. Z neprimerno obutvijo so bolj dovzetni za poškodbe in s tem večajo verjetnost za potrebo po pomoči. Enako velja tudi za hojo po neoznačenih poteh. Če hodimo po označenih poteh ali ob robu ceste in če hodimo vsi skupaj, drug za drugim, torej bolj organizirano, nas lahko drugi udeleženci v prometu lažje varno obvozijo in pazijo na nas. Zavedajmo se, da so pločniki postavljeni z namenom. Če imamo na voljo varno pot po pločniku, jo spoštujemo in upoštevajmo.

4. Pozdravljajmo in bodimo spoštljivi!

Kamor koli gremo (na izlet, v hribe, na Popotne malhe ...), ne pozabimo, da nismo edini udeleženci v prometu in v naravi oziroma kraju. Če srečamo različne skupine ljudi ali posameznike, jih pozdravimo in se jim nasmehujemo. S tem pokažemo, da smo odprti do sočloveka in da smo vsi skupaj povezani v naši tako majhni, a lepot polni Sloveniji. Bodimo spoštljivi do počasnejših oziroma do vseh, ki kakor koli potrebujejo pomoč.

5. Bonton na avtobusu

Ko sedemo na avtobus, se zaradi svoje varnosti in varnosti sopotnikov privežimo. Ves čas vožnje ostanimo na svojem sedežu in se ne sprehajajmo po avtobusu. Na avtobusu ne jejmo in ne odmetavajmo papirčkov. Ko avtobus zapustimo, poskrbimo, da smo za seboj pospravili.

10. DRUGE AKTIVNOSTI

10.1 POČASTILI SMO ...

Tudi letos smo počastili slovenski kulturni praznik, 8. februar, in mednarodni dan žena, 8. marec.

a) OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU

Gospod Jože Zupan je povabil kar tri goste: dr. Slavko Kavčič, slovensko gospodarstvenico in univerzitetno profesorico, rojeno na Grmadi pri Trebnjem, gospo Jožo Miklič, ekonomistko, včasih zaposleno v Krki, aktivno intelektualko in danes še vedno aktivno upokojenko, ter dr. Janeza Gabrijelčiča, doktorja ekonomskih znanosti in med drugim očeta Rastoče knjige.



dr. Slavka Kavčič



ga. Joža Miklič



dr. Janez Gabrijelčič

(Vir fotografij: internet.)

Po prijetnem in sproščenem pogovoru je dr. Gabrijelčič zaigral na klavir.

b) OB MEDNARODNEM DNEVU ŽENA IN MATERINSKEM DNEVU

Gospa Maja Kos je ob mednarodnem dnevu žena med nas povabila dr. Ignacijo Friedl Jarc, diplomirano komparativistko, doktorico filozofskih znanosti, uveljavljeno literarno in gledališko kritičarko, publicistko, esejistko, literarno zgodovinarico in raziskovalko antične filozofije. V prijetnem pogovoru sta predstavili knjigo Marije Stanonik z naslovom Čebela na cvetu in v svetu. Vsi smo uživali v dveh urah pogovora in nastopu dveh skupin otrok iz enote Kekec Vrtca Mavrica Trebnje.

Članice Ustvarjalnega krožka Šentrupert so prisotnim podarile pristrčno darilce.



(Vir fotografije: internet.)

c) ZAKLJUČEK KOLEDARSKEGA LETA

Člani UTŽO Trebnje smo se od starega leta poslovili v Domu starejših občanov Trebnje. V kulturnem programu so nastopili učenci Podružnične šole Šentlovrenc z dramsko igro Živali pri babici Zimi in plesna skupina Mavrica UTŽO Trebnje.

Leto 2019 si bo 28 naših članov še posebej zapomnilo, saj so v knjigi življenja obrnili še en list – praznovali so pomemben osebni jubilej: 80, 70 ali 60 let. Zaželeli smo jim veliko zdravja, sreče in osebnega zadovoljstva ter jih obdarili z darili, ki so jih izdelale članice Likovno-ustvarjalnega krožka Trebnje.



Plesna skupina Mavrica



Igra Živali pri babici Zimi: učenci PŠ Šentlovrenc

Vir fotografij: arhiv CIK Trebnje.

11. PROGRAM ZA ŠTUDIJSKO LETO 2020/2021

V študijskem letu 2020/2021 bo program potekal po urniku, sprejetem na sestanku Upravnega odbora UTŽO Trebnje. Ob torkih se bomo srečevali na delavnicah v prostorih CIK Trebnje, in sicer od 9.00 do 11.00. Poslušali bomo zanimive teme z že znanih področij:

- splošne teme,
- potopisna »razvajanja«,
- socialno-zdravstvene teme.

Aktualen razpored delavnic bodo člani in članice dobili ob začetku študijskega leta, vse leto pa bo dostopen tudi na spletni strani UTŽO Trebnje, oglasni deski v CIK Trebnje in na FB-strani CIK Trebnje.

En torek v mesecu bo namenjen Popotni malhi, ki bo strokovna ekskurzija z manj hoje in več ogledi znamenitosti Slovenije. Potrudili se bomo, da bodo izbrane poti zanimive in cenovno sprejemljive. Večje ko bo število zainteresiranih potnikov, manjši bo strošek na posameznika.

Iz bogate ponudbe krožkov in krajših delavnic bodo člani lahko izbrali dejavnosti, ki jih najbolj zanimajo. Že ustaljeni krožki bodo nadaljevali s svojim delovanjem. Razpored aktivnosti po krožkih bomo objavili na spletni strani UTŽO Trebnje. Udeležence bomo obveščali tudi na torkovih delavnicah. Vse, ki vas zanima sodelovanje v krožkih, vabimo k vpisu, saj je v nekaterih skupinah število udeležencev omejeno.

Nekaj predlogov aktivnosti ponujamo tu, veseli pa bomo tudi vaših pobud in želja.

1. TUJI JEZIKI:

- angleščina – začetni tečaj
- angleščina – nadaljevalni tečaji I, III, IV, VII, IX, XI
- nemščina – začetni tečaj
- nemščina – nadaljevalni tečaj
- francoščina – nadaljevalni tečaj

2. ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU:

- plesne skupine Nasmeh, Ajda, Mavrica
- vokalno-instrumentalna skupina Brenkice
- pohodništvo
- rekreacija – Trebnje
- aerobika – Mirna
- nordijska hoja

3. USTVARJALNICE:

- likovno-ustvarjalni krožek – Trebnje
- ustvarjalni krožek – Šentrupert
- ročna dela – Mirna
- ustvarjalni krožek – Mokronog - Trebelno

4. KLEKLJANJE – nadaljevalni tečaj – Trebnje

5. RAČUNALNIŠKO OPISMENJEVANJE – Trebnje, Mirna, Šentrupert, Mokronog

6. SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ – Šentlovrenc, Mirna

7. KALIGRAFIJA

8. ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS

Krajše delavnice bomo pripravljali sproti, in sicer na podlagi želja članov. Prav tako bomo na podlagi želja dopolnili seznam krožkov.

12. ČLANI PIŠEJO



Tilka Gorenc

SLANA BO

Kaj dogaja se te dni?
Narava kar rohni.
Kmeta močno skrbi,
vinogradniku grozi.

Mili pogledi v nebo –
kaj jutro prineslo bo?
Zaščita, molitev, dim – vse zaman,
pridelek za to leto je pokončan.

Pogled na jablane, vinograde je grozljiv,
ne moreš biti potrpežljiv.
Loti se te obup,
saj propadlo je vse skup'.

Trtica ječi, drhti,
slana ji vzela je moči.
Jeseni prav žalostno bo,
CVIČKA bo le za pokušino.



Tilka Gorenc

NEODLOČNA NARAVA

Kje se narava je zmotila,
da je letos na zimo pozabila?
Snežne odeje ni dobila,
da bi si dobro odpočila.

Sonce prežene vse oblake,
razkošno deli zlate žarke.
Obzorje se večbarvno blešči,
le meglica ga včasih osveži.

Oblaki se morda dogovarjajo,
kaj bi z našo zemljico:
ali bi jo samo opazovali
ali ji malo osvežitve bi poslali.

Morda bodo uredili tako,
da bi za vse prav bilo.
Pomlad se bo kmalu oglasila,
takrat pa dež in sonce bi rabila.



Vida Kačičnik

UTRUJENOST

Le komu naj povem,
le komu naj potožim,
da utrujena sem,
počitka prepotrebna?
Če porečem *Ne morem več*,
mi govorijo *Ne ustavljaj se*,
potem bo konec s tabo.
Ne vem, kaj mislijo s tem,
saj h koncu približujem se,
to ne skrbi me.
A utrujenost še ne pomeni konca,
je bolečina, osamljenost.
Je huda stiska, ker si želiš,
da delo teklo bi naprej,
a ne zmoreš, ni volje, ni moči.
Počitek tako želeni,
pod rušo, meni tako ljubo,
tam, upam, dočakam te.



Vida Kačičnik

PISMONOŠA

Mlad pismonoša ustavi se pred hišo,
mi pošto izroči in vpraša:
Ali imate stike s sosedo Rozi?
Imam, v bolnico so odpeljali jo.
A on: Skrbelo me je,
ker njen nabiralnik poln je,
da ni kaj narobe z njo.
Mladi pismonoša, hvala,
da vprašal si, da skrbelo te je.
Radi te imamo, prijazen si, nasmejan,
ni žal minute časa ti za besedo ali dve.
Zdaj tudi vemo, da nismo zate le stranke
iz ulice, naselja, številke hišne te in te,
večinoma starejši – zate smo ljudje.
Hvala ti!
Naj bo tvoja pot varna, srečna,
naj zdravje spremlja te,
naj vrata odpirajo prijazni ti ljudje.



Sonja Nahtigal

MOJI SESTRI

Slovenija je majhna dežela, a zelo raznolika in lepa.

Dolenjska je le njen delček. Tu ni krasote visokih vršacev, ki silijo v nebo. Niti prostranih ravnin z velikimi plodnimi polji. Tudi ne skalnatih pobočij, razoranih od ostre burje.

Tu je le mehko valovanje dolenjskih gričev, posutih z belimi vasicami in cerkvicami, prepletenih z zelenimi dolinami. Tu so vinogradi z zidanicami in prijazni ljudje, ki popotniku, četudi ga ne poznajo, ponudijo svoje gostoljubje.

Tudi tebe je očarala ta lepota in tu si si poiskala svoj kotiček, svoje pribežališče. Mehkoba dolenjske pokrajine te je sprejela. Z rahlim nezaupanjem: Le kaj išče to mestno dekle tu?

Počasi se je tkalo prijateljstvo med vama. Odkrivala ti je svoje skrivne kotičke, ki jih pokaže le tistim, ki znajo gledati s srcem.



Sonja Nahtigal

PRAZNINA

Pogrešam

najine skupne poti,
po katerih sva hodili
in se marsikaj zmenili.

Pogrešam

najine lepe, stare pesmi,
ki sva jih skupaj peli,
vanje veselje in žalost ujeli.

Pogrešam ...,

da se ne morem
več k tebi zateči

in ti reči:

Zakaj je na svetu tako?
Zakaj mi je včasih hudo?

Mnoga vprašanja

so še vedno v meni ...

A odgovori za vedno
ostajajo v tebi.

Ne morem

te več objeti

in si zaželeti,

da te še enkrat pokličem:

mama.

13. CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA TREBNJE IN VEČGENERACIJSKI CENTER DOLENJSKE IN BELE KRAJINE – VGC MARELA



V sklopu dejavnosti Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje smo že pred leti začeli z razvojem, s promocijo in z izvedbo dejavnosti medgeneracijskega sodelovanja in učenja ter ustanovili **Center medgeneracijskega učenja Trebnje**, ki smo ga v letu 2018 nadgradili s projektom Večgeneracijski center MARELA.

Dejavnosti potekajo v obliki enodnevnih delavnic, krožkov ali obsežnejših tečajev v krajih občin Mirna, Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Trebnje.

Skupaj z različnimi partnerji pripravljamo in izvajamo vsebine s področja učenja, aktivnega preživljanja prostega časa, svetovanja in povezovanja različnih ciljnih skupin (mladi, aktivni, brezposelni, prebivalci podeželja, priseljenci, Romi, starejši zaposleni, osebe s posebnimi potrebami, upokojenci ...). Organiziramo delavnice in predavanja na temo medčloveških odnosov, kulturne dediščine, informacijsko-komunikacijske tehnologije, različne ustvarjalnice in druge delavnice za spodbujanje ročnih spretnosti, uvajanja aktualnih znanj in prenosa veščin med generacijami.

Letošnji program smo izpeljali s pomočjo članov UTŽO Trebnje, ravnateljev in učiteljev osnovnih šol, vzgojiteljev lokalnih vrtcev in drugih zunanjih sodelavcev. K sodelovanju smo povabili tudi Center za krepitev zdravja, ki deluje v okviru ZD Trebnje.

V študijskem letu **2019/2020** je bilo izvedenih **20 delavnic**, ki se jih je udeležilo blizu **900 udeležencev** (starejših in mlajših). Letošnje leto smo bili zaradi razmer ob epidemiji bolezni covid-19 primorani izvesti manj delavnic, vendar smo s številom udeležencev kljub temu zadovoljni.

Z aktivnostmi medgeneracijskega učenja, mreženja in druženja različnih generacij bomo nadaljevali tudi v prihodnje.

V študijskem letu **2019/2020** smo izvedli naslednje aktivnosti:

Datum izvedbe	Delavnica	Izvajalec
3. 9. 2019–31. 8. 2020	Moje veščine – VDC računalništvo	Jasmina Pakiž/Martina Podlesnik
5. 9. 2019–31. 8. 2020	Digitalna doba – naš izziv	Jasmina Pakiž/Martina Podlesnik
5. 2. 2020–31. 8. 2020	Bitka s pametnim telefonom	Martina Podlesnik
9. 9. 2019–31. 8. 2020	Računalništvo Šentrupert	Martina Podlesnik
10. 9. 2019–31. 8. 2020	Računalništvo Mirna	Martina Podlesnik
12. 9. 2019–31. 8. 2020	Računalništvo Mokronog	Martina Podlesnik
11. 9. 2019–31. 8. 2020	Računalništvo Veliki Gaber	Martina Podlesnik
17. 9. 2019–31. 8. 2020	Učenje slovenskega jezika	Martina Podlesnik
9. 10. 2019	Sebe vidim kot ... (ustvarjalnica)	Nina Kolar
13. 11. 2019	Pozitivna psihologija v družini	Sanja Kranjc
21. 11. 2019	Recikliramo, nabereмо in ustvarimo (ustvarjalnica)	Silva Mežnar
10. 12. 2019	Smrečica malo drugače (božična ustvarjalnica)	Amalija Vitman in Darinka Jerman
11. 12. 2019	Družine in kako v njih preživeti	Taja Borštnar
18. 12. 2019	Okrasimo smrečico sami (božična ustvarjalnica)	Nina Kolar
23. 12. 2019	Spletni bonton	zavod Safe.si
9. 1. 2020	Spletno nasilje in ustrahovanje	zavod Safe.si
15. 1. 2020	Kaj pa, če si letos podarimo več skupnih trenutkov?	Barbara Pia Križe
12. 2. 2020	Srečal sem slovenskega literata	Anja Štefan
11. 3. 2020	Izdelam lahko sam ... (ustvarjalnica)	Majda Miklič
11. 3. 2020	Varovanje zasebnosti in uporaba družabnih omrežij	zavod Safe.si

13.1 PROGRAM DELA CMU TREBNJE IN VGC MARELA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2020/2021

Termin izvedbe	Delavnica
vsak četrtek	Digitalna doba – naš izziv
vsak torek	Bitka s pametnim telefonom
1-krat tedensko	Moje veščine – VDC računalništvo
vsak 2. ponedeljek v mesecu	Računalništvo Šentrupert
vsak 2. torek v mesecu	Računalništvo Mirna
vsak 2. četrtek v mesecu	Računalništvo Mokronog
vsaka 2. sreda v mesecu	Računalništvo Veliki Gaber
2-krat tedensko	Delavnice s področja aktivnega in zdravega staranja
3-krat tedensko	Izobraževalne in praktične delavnice pridobivanja novih veščin in kompetenc
1-krat tedensko	Učenje slovenskega jezika
oktober 2020	Spoznaj? Varuj! Ohrani. (delavnica ob Tednu evropske kulturne dediščine)
november 2020	Spletni bonton (predavanje zavoda Safe.si) – OŠ Veliki Gaber
november 2020	Miklavževa ustvarjalnica – OŠ Mirna
december 2020	Smrečica malo drugače (božična ustvarjalnica) – OŠ Mokronog/Vrtec Mokronožci
december 2020	Božičkovi pomočniki (ustvarjalnica) – Vrtec Mavrica Trebnje
januar 2021	Spletno nasilje in ustrahovanje (predavanje zavoda Safe.si) – OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert
februar 2021	Srečal sem slovenskega literata – OŠ Trebnje
marec 2021	Mama je ena sama (ustvarjalnica) – Vrtec Mavrica Trebnje
marec 2021	NE bodi ovčka na internetu (predavanje zavoda Safe.si) – OŠ Mokronog
april 2021	Obnoviti, zamenjati, podreti? (predavanje Mitje Drčarja) – OŠ Trebnje
april 2021	Igre nekoč in danes – Veliki Gaber
april 2021	Ohranimo zemljo! (ustvarjalnica) – OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert/Vrtec Čebelica Šentrupert
maj 2021	Zasvojenosti s sodobnimi tehnologijami (predavanje zavoda Safe.si) – OŠ Mirna

Vse dejavnosti CMU Trebnje in VGC Marela so brezplačne. Na vse dejavnosti se je treba predhodno prijaviti. Prijave zbiramo na telefonski številki 07 34 82 100 in po elektronski pošti na naslovu info@ciktrebnje.si.

